№19 (495) сентябрь 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
18+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Необычные штаны для родов

Ромашковое масло венам поможет

ТАКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ ВЫ ЕЩЁ НЕ ЕЛИ!

Как правильно лечиться шиповником

Уважаемые читатели!

Напоминаем, что началась подписка на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» на первое полугодие 2016 года. Редакция оставляет цену без изменения.

Условия смотрите на стр. 24.

Астры поднимут настроение и избавят от болезней

Возрождаем традиции

Питомник лекарственных растений

Компания «РИА «Панда» возрождает уникальную базу по выращиванию лекарственных растений в Лемболово (Ленинградская область).

Компания «РИА «Панда» совместно с Санкт-Петербургской государственной химико-фармацевтической академией (СПХФА) проводит восстановительные и реконструкционные работы в питомнике лекарственных растений Лемболово. На сегодняшний день обустроено более 6 га земель, улучшены условия произрастания растений, на территории питомника успешно применяются инновационные технологии.

«РИА «Панда» — одна из ведущих российских фармацевтических компаний, использующая большое количество натурального растительного сырья, которое зачастую приходится закупать за границей. Именно поэтому компания заинтересована в развитии российской сырьевой базы.

В этой области «РИА «Панда» сотрудничает с ректором Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии И. А. Наркевичем, с генеральным директором МИП «Гербариум Север-Запад» Лужаниным В. Г., ведет проект агроном по лекарственному растениеводству Г. М. Киракосян.

С осени 2013 года в Лемболово начались восстановительные работы. Была проведена очистка территории от кустарников, борщевика, березы и других деревьев. Расчищены и заново вспаханы поля общей площадью 5 га. Очищен от высохших стеблей и сорной растительности 1 га старой плантации высоковитаминного шиповника. На новых полях применяются технологии культивирования растений с применением пластиковой мульчирующей пленки. Это позволяет не использовать пестициды в борьбе с сорной растительностью.

Модернизированы и другие территории, на которых выращиваются лекарственные растения. Посадки систематизированы, что облегчает уход за ними.

В 2015 году заново построена теплица для получения рассады, реконструирована и оснащена новейшим сушильным агрегатом сушильная камера, смонтирована новая поливная система.

Инициативная группа экспертов ФАО и СПХФА, а также руководство «РИА «Панда» выступили организаторами ежегодной научно-практической конференции по проблемам лекарственного растениеводства и производства фитопрепаратов. На базе в Лемболово уже прошло два подобных форума, в которых принимали участие ученые-агрономы и фармакогносты из Беларуси, Украины, Армении, Молдавии, Сербии, Македонии, Турции, Венгрии, Германии, Швеции, Финляндии, Китая и регионов Российской Федерации.

Слово редактора

Пусть осень будет для вас новой страницей

Вот и настало время теплых свитеров, печеных яблок с корицей, ароматных шарлоток и дыма от костров. Кто-то вздыхает, что не успел съездить отдохнуть, кто-то не насладился летним теплом. Не расстраивайтесь! Пусть осень будет для вас новой страницей, тем самым понедельником, с которого пора что-то начать. Осень все расставит по местам. Так что ни о чем не тревожьтесь. Пока погода позволяет, идите гулять, можно и в одиночку. Налейте в термос горячего чая, закиньте его в рюкзак с парой походных кружек и отправляйтесь в парк. Поверьте, компания всегда найдется! А еще успейте посидеть у костра, наблюдая, как горят желтые листья, а с ними ненужные письма, пустые воспоминания... А нахлынет меланхолия — пишите стихи. Не зря же поэты так любили осень?! Ну а если вы не Пушкин, пеките пироги и зовите гостей. Кутайтесь в уютные пледы и читайте «Айболит» за чашкой травяного чая в хорошей компании. Ждем от вас светлых стихов и интересных откровенных историй! Не болейте и берегите себя!

Дарья Кривенко, исполнительный редактор газеты «Айболит»

Как там, у них? — *И у нас*

Самые лучшие школы в мире

В РОССИИ С 6 ДО 17 ЛЕТ ДЕТИ СИДЯТ ЗА ПАРТАМИ ЗАТЫЛОК В ЗАТЫЛОК, КАК НА ФАБРИКЕ. ВСЕ РЕШАЮТ ДИСЦИПЛИНА, ПОДЧИНЕНИЕ. У НИХ ЖЕ ДЕТЕЙ УЧАТ ЖИТЬ, А НЕ ПОДЧИНЯТЬСЯ.

Стандарты, разработанные Россией, безупречны. Но пока наша великая держава планирует, небольшие государства реализуют чужие планы.

Сингапур. Здесь убеждены, что качество знаний у школьников зависит лишь от квалификации учителей. Лучше тратить силы и средства на их подготовку, чем управлять учебными заведениями в ручном режиме.

Сингапур разделен на 4 образовательных округа, в каждом из них 7 кластеров, имеющих по 12-14 начальных и средних школ. Учреждения конкурируют друг с другом, стараясь добиться от государства дополнительного финансирования, но при этом используют общие лаборатории со сложным оборудованием и спортивные сооружения.

Учитель в Сингапуре — царь и бог. Зарплата — от 3500 до 3900 долларов в месяц. Кроме нее, педагоги получают 400-700 долларов в год на самосовершенствование. Но чтобы начать преподавать, выпускникам вузов надо поработать 5 недель помощником учителя за копейки и пройти стажировку в Национальном институте. Ежегодно после 100-часовой переподготовки педагоги сдают экзамены, определяющие их дальнейшую карьеру. Учителям присваивается одна из пяти категорий: A, B, C, D, E. Если специалист надолго застревает на последних двух, ему советуют сменить профессию.

Стать учителем в школе там почетнее, чем у нас стать министром. Условия предельно ясны: «Меньше учить, больше учиться». Сингапур — это уникальное государство, которое в свое время сделало родной язык вторым, а английский — главным, но при этом не отказывается от своей культуры.

Финляндия. Что здесь поражает? Большие конкурсы в вузах на специальность «учитель» — по 15 человек на место. И еще тот факт, что детям до 7-го класса не ставят оценки. Ребят впервые тестируют в 16 лет. В классе на уроках сидят 15-17 учеников. Ведут себя свободно, размещаются где хотят: на полу, на диване. Учитель сам выбирает методики и программы для занятий. Многие пользуются переизданными советскими пособиями. Канцтовары, питание, транспорт и учебники бесплатные.

В конце года всех педагогов увольняют, а после каникул заново принимают на работу по конкурсу. Инспекций, проверок почти не бывает, учебные заведения оцениваются родителями и муниципалитетами. Малыши здесь рано учатся читать: одни с помощью многочисленных телевизионных программ, другие благодаря собакам для чтения. Кинологи специально дрессируют животных, приводят их в библиотеки, и собаки заученно изображают радость, когда дети им читают. Отличное средство. И к подросткам у финских учителей есть «ключи» — доверительность и уважение. Их никто не отчитывает за рваные джинсы вместо формы или за отсутствие сменной обуви. С раннего возраста им дают понять: вы личности. А у нас с 6 до 17 лет дети сидят за партами, затылок в затылок, как на фабрике. Все решают дисциплина, подчинение. Между учеником и учителем лежат горы отчетов, тестов, рвутся человеческие связи, исчезает интерес к работе и учебе.

■ ДОКАЗАНО: УСЛОВИЯ, В КОТОРЫХ ПРОШЛО ДЕТСТВО ЧЕЛОВЕКА, ВЛИЯЮТ НА СОСТОЯНИЕ ЕГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

■ У ТЕХ, КТО ПРОВЕЛ ДЕТСТВО В НЕБЛАГОПРИЯТНОЙ ОБСТАНОВКЕ, ЧАЩЕ БОЛИТ СЕРДЦЕ.

Называем адрес

В Республиканской клинической больнице им. Г. Г. Куватова проведена седьмая в Башкортостане трансплантация печени. Орган успешно пересадили 48-летней пациентке, страдающей билиарным циррозом печени. Операция длилась 9 часов. В этом году в Башкортостане проведено 2 трансплантации печени, 11 — почек, 1 пересадка сердца.

Новости

СИЛОВЫЕ тренировки предупреждают развитие остеопороза у мужчин, считают ученые. Врачи-ортопеды должны рекомендовать своим пациентам силовые физические нагрузки.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые установили, что курение может стать причиной потери слуха в старости. Курящие люди с возрастом в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

СИЛЬНАЯ потливость и чрезмерное образование ушной серы могут предвещать развитие рака молочной железы у женщин. Это открытие японских врачей поможет выявлять рак молочной железы на более ранней стадии.

ЧАЙ в пакетиках повреждает зубы, предупреждают американские ученые. Они обнаружили, что в таком чае больше фторидов, чем надо организму. Лишь небольшое количество фтора укрепляет зубы.

ПОЕДАНИЕ хлебных корок на 72 % снижает вероятность появления злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта, установили индийские ученые.

В ВЕЛИКОБРИТАНИИ началось использование новой вакцины от рака легких. Она обучает организм уничтожать поврежденные клетки. Это в два раза увеличивает шансы больных людей на выживание.

УЧЕНЫЕ из Канады пришли к выводу, что куриные яйца полезнее яблок и клюквы. Оказывается, в яйцах содержатся не только белки и жиры, но и мощные антиоксиданты, укрепляющие сосуды и предотвращающие появление опухолей.

НАРАЩЕННЫЕ и накладные ресницы опасны для здоровья. Из-за них в глаза попадает больше пыли, что приводит к излишней сухости. Такой вывод сделали ученые США.

Нашествие гадюк

SOS!

В подмосковных лесах расплодились гадюки. Размножаться рептилиям в этом году помогло дождливое лето 2013 года, говорят ученые. Тогда в Подмосковье появилось много лягушек. Они — отличная пища для змей. Обилие еды привело к росту популяции. Специалисты по змеям — герпентологи — объясняют нашествие гадюк несколько иначе. Десять лет назад закрыли столичный серпентарий, с тех пор змей никто не отлавливает. А раньше вывозили из леса мешками — по 12 тысяч гадюк в год! Самый змеиный район Московской области — Шатурский. Здесь много торфяных болот, в которых змеям живется комфортно.

P. S. Если укусила змея, нельзя накладывать на пораженную конечность жгут — это может привести к некрозу. Нельзя прижигать место укуса, делать разрезы и употреблять алкоголь после укуса. Укус гадюки смертельно опасен. Необходимо немедленно обратиться к врачу!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

SOS!

Эмпиема желчного пузыря

Так называют острое воспаление этого органа. Оно приводит к скоплению гноя. Это заболевание может возникать, когда воспалительный процесс распространяется на желчный пузырь от близлежащих органов или если в полость пузыря попадает инфекция.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ?

Чаще всего эмпиему желчного пузыря провоцирует острый калькулезный холецистит. Камень закупоривает протоки, в результате возникает сильное воспаление, желчь застаивается, там создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов. В результате всего этого появляется сильное воспаление. Орган наполняется гноем, больному требуется немедленная операция.

Эмпиема желчного пузыря — это очень опасное состояние, которое чаще всего является осложнением острого холецистита. Спасти больного может только немедленная госпитализация.

Нередко причиной такого состояния бывает злокачественная опухоль желчного пузыря. Если вовремя не сделать операцию, воспалительный процесс прогрессирует дальше, и в итоге это приведет к гангрене — разрушению органа.

Эмпиема желчного пузыря чаще всего возникает у людей, которые страдают ожирением, сахарным диабетом, иммунодефицитными болезнями. Осложняется эмпиема перфорацией желчного пузыря, перитонитом и сепсисом — все это может привести к летальному исходу.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

Если человек страдает калькулезным холециститом, он должен внимательно следить за своим самочувствием. Высокая температура, озноб, полное отсутствие аппетита, боль в правом подреберье могут указывать на осложнение болезни в виде эмпиемы желчного пузыря. Помимо этих симптомов, человек сильно потеет, во рту сохнет, появляется общая слабость. Доктор без труда прощупывает увеличенный желчный пузырь. Как правило, размеры печени остаются в пределах нормы. Если начался сепсис или возникло прободение желчного пузыря, то температура тела поднимается еще выше. Возникает сильное напряжение мышц живота, появляется озноб, спутанность сознания, снижается артериальное давление.

КАК ДИАГНОСТИРУЕТСЯ?

Эмпиема желчного пузыря диагностируется на основании истории болезни, жалоб пациента, осмотра и результатов анализов. Для постановки точного диагноза требуются:

* общий анализ крови. В нем наблюдается резкое повышение числа лейкоцитов;

* микробиологическое исследование крови. Оно необходимо для выявления микроорганизмов, которые вызвали эмпиему. Чаще всего это стрептококки, эшерихии, бактероиды. Это исследование помогает не только выявить возбудителя, но и определить его чувствительность к антибактериальным препаратам;

* биохимический анализ крови. С его помощью можно определить, как функционирует печень. Как правило, все показатели в пределах нормы, но из-за увеличения желчного пузыря сдавливаются печеночные желчные протоки. В результате повышается активность билирубина и щелочной фосфатазы;

* УЗИ. Признаки эхографической картины могут быть разнообразными, они быстро меняются. Но в большинстве случаев наблюдаются неравномерные структуры и стенки органа. Желчный пузырь увеличен, вокруг него скапливается жидкость. Полость органа полностью или частично наполнена содержимым эхогенного характера, можно увидеть осадок, хлопья и пузырьки газа.

Х. Э. Гасанов,
хирург-гастроэнтеролог

При межрёберной невралгии

* Измельчите и смешайте в равных частях сухую кожуру апельсина и листья мелиссы. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 30 минут под крышкой. Процедите, добавьте по 1 чайн. ложке настойки валерианы и меда. Пейте по 1 стакану 2-3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

* Залейте 1 ст. ложку листьев мяты перечной 200 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Разделите настой на 2 части: первую выпейте натощак утром, вторую — на ночь. Курс лечения — 1 месяц.

* Заварите 2 ст. ложки цветков бессмертника 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте в течение дня до еды.

* Залейте 4 ст. ложки шалфея 2 стаканами горячей воды, настаивайте 1 час, процедите. Вылейте настой в ванну (37°С), добавьте 4 ст. ложки морской соли. Принимайте ванну ежедневно на ночь в течение 15-20 минут. Курс лечения — 10 дней.

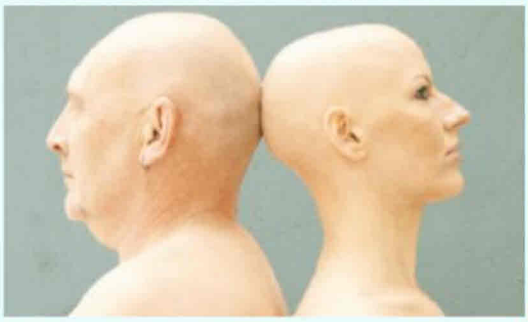
Не хотите облысеть? Лечите зубы!

Испанские ученые установили связь между заболеваниями зубов и очаговой алопецией.

Поэтому при первых признаках потери волос рекомендуют сначала посетить стоматолога, а только потом обращаться к трихологу.

Очаговая алопеция, или гнездная плешивость, развивается у каждого тысячного человека независимо от пола и возраста. По сути, локальное облысение представляет собой особый вид дерматита в виде одной или нескольких круглых проплешин на волосистой части головы, бороде, бровях, выпадают ресницы. При появлении первых подобных симптомов нужно срочно обратиться к стоматологу. И еще замечено, что проплешины часто находятся на одной линии с очагом инфекции в ротовой полости — на бороде, на скальпе, на бровях в проекции больных зубов верхней или нижней челюсти, однако могут располагаться и далеко от места инфекции. Иногда волосяной покров на пораженных участках восстанавливается сам собой, однако у четверти пациентов алопеция снова возвращается через некоторое время. Нередко заболевание прогрессирует, и человек теряет последние волосы на голове и теле.

P. S. До настоящего исследования причинами очаговой алопеции считались наследственность, стрессы, аутоиммунные реакции.



Когда нельзя принимать шиповник

В шиповнике содержится большое количество аскорбиновой кислоты, которая плохо действует на желудок, если есть язва. При гастрите, а также повышенной кислотности желудочного сока принимать снадобья из шиповника тоже надо аккуратно.

1. Настой шиповника плохо действует на зубы и эмаль, поэтому после его приема каждый раз ополаскивайте рот водой. Ни в коем случае нельзя использовать ягоды шиповника тем, у кого есть предрасположенность к тромбофлебиту и тромбообразованию.

2. Осторожно рекомендуется пить отвар шиповника при некоторых заболеваниях сердца, например при эндокардите (воспаление эндокарда, или внутренней оболочки сердца).

3. По-разному надо укреплять здоровье шиповником страдающим гипотонией и повышенным артериальным давлением. Гипотоникам рекомендуется принимать спиртовые настойки из этой ягоды, а водный настой противопоказан. Гипертоники, наоборот, могут принимать водный настой, а спиртовые настойки им запрещены.

4. Шиповник, если долго использовать его в лечении, плохо влияет на функцию печени и может спровоцировать инфекционную желтуху.

5. С осторожностью надо использовать шиповник при наличии дерматологических заболеваний.

6. Учитывая, что корень шиповника замедляет выход желчи, его не назначают людям, страдающим от запоров, иначе начнется прогрессирование болезни.

7. Шиповник и народные средства из него могут увеличить образование газов в кишечнике. Его действие помогают смягчить отвары укропа, петрушки и сельдерея.

От остеохондроза

■ НАТРИТЕ КАРТОФЕЛЬ НА ТЕРКЕ, СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:1). СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС И НАЛОЖИТЕ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО. ДЕРЖИТЕ ДО ЛЕГКОГО ЖЖЕНИЯ.

■ РАЗОТРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ПОРОШКА ИЗ ШИШЕК ХМЕЛЯ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ НЕСОЛЕНОГО СВИНОГО САЛА. СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНОЕ МЕСТО.

Эвалар

Скажите холестерину «Нет»!

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы.

Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, например, инфаркт или инсульт, необходимо регулярно чистить сосуды. Используйте для этого Атероклефит от компании Эвалар.

Атероклефит — полностью натуральное лекарство на основе изофлавоноидов красного клевера, которые снижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов, препятствуя отложению атеросклеротических бляшек.

Что даст первый курс Атероклефита? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. А чистые сосуды — это минимальный риск инфарктов и инсультов.

Принимайте Атероклефит — скажите холестерину «Нет»!

Атероклефит – фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru.
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760.

Сердцу помогут такие травки

Справиться с сердечной недостаточностью поможет такое средство. Измельчите и смешайте по 1 части по весу корня валерианы и листьев мелиссы и 3 части травы тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л холодной воды и дайте 3 часа настояться. После этого кипятите 5 минут, остудите и процедите. Пейте в течение дня по 1 стакану отвара до улучшения состояния. А чтобы избавиться от вызванной болезнью отечности, надо ежедневно съедать по 500 г тертой мякоти сырой тыквы или выпивать по 500 мл тыквенного сока. Еще очистите от кожуры картофель, натрите его на терке и накладывайте массу на отечные места, плотно обмотав сверху тканью. Держите компресс 20 минут.

Ольга Н., Хабаровский край

На ноге почернели пальцы — сухая гангрена...

У мужа атеросклероз. На левой ноге почернели пальцы, врачи сказали, что это сухая гангрена. Спасти ногу не смогли, ее ампутировали. На правой ноге пальцы тоже стали чернеть. При выписке из больницы врачи сказали, что мы скоро вернемся к ним для ампутации правой ноги. Это было страшно слышать. Но мне подсказали мазь, с помощью которой мы избавились от черноты на ноге. Мазать нужно 30 дней ежедневно. Все компоненты берутся измельченными и в равных частях по 50 г: канифоль, воск, мед, смалец несоленый (сало растопленное), хозяйственное мыло, масло подсолнечное. Все прокипятите. Когда масло немного остынет, добавьте лук, чеснок (натертый на терке) и измельченный алоэ, все тоже по 50 г.

Перед тем как использовать мазь, разогрейте ее на водяной бане. Храните в холодильнике. Если бы нам встретился раньше этот рецепт, возможно, было бы все по-другому. Всем здоровья!

О. Д. Клопова, Барнаул

Когда обрезаете облепиху, не выбрасывайте веточки и листья

И при гипертонии, и при гипотонии оно придет в норму уже через 20-30 минут после принятия 1/2 стакана свежевыжатого сока облепихи. Если нет сока, можно в кипящий чайник бросить горсть веточек или листьев растения, дать 5-10 минут покипеть, затем настоять 1-2 часа и пить до тех пор, пока давление не нормализуется. Так что, когда обрезаете кусты облепихи, не выбрасывайте веточки и листья, а лучше измельчите их, высушите в сухом темном помещении и используйте по мере надобности.

И. В. Надеждина, Ростовская обл.

ЕСТЬ ДВА СПОСОБА ПОБЕДИТЬ В СПОРЕ С ЖЕНЩИНОЙ: ЗАПЛАКАТЬ ПЕРВЫМ ИЛИ ПРИТВОРИТЬСЯ МЕРТВЫМ.

Болезнь всё ближе...

Что увеличивает риск развития инсульта.

* Высокое кровяное давление.
* Сердечная аритмия.
* Сахарный диабет.
* Высокий уровень холестерина, атеросклероз.
* Курение, злоупотребление алкоголем.
* Лишний вес, недостаточная физическая активность.
* Повышенная вязкость крови.
* Возраст: вероятность инсульта растет с возрастом.
* Пол. До 75 лет инсульт чаще случается у мужчин, а у женщин — после 75 лет.
* Риск инсульта возрастает, если его перенесли родители, братья и сестры.
* Хронический стресс.

Для тех, кому за...

Гипертония у пожилых появляется, если они плохо спят. Речь идет о состоянии глубокого сна. Для людей в возрасте 60 лет, которые спят 5 и меньше часов, риск развития этого заболевания возрастает в 1,6 раза по сравнению с хорошо спящими. Лечение гипертонии пожилых — серьезная проблема для кардиологов. Таким пациентам сложно подобрать нужную дозу препарата. Доказано: если улучшать сон пожилых, больных гипертонией, при помощи снотворных, это заболевание становится более податливым к лечению.

После инсульта

Чаще шевелите пальцами и разрабатывайте руку

Руку, которая пострадала, надо постоянно разрабатывать. Чаще шевелите пальцами, расправляйте их несколько раз в день и растирайте руку в течение всего дня. Не допускайте, чтобы пораженная конечность синела или немела. Что касается спины, боков, живота, которые «горят как в огне», то причина в нервах. Не ждите повторного инсульта. Чтобы подлечить нервы, попейте настойку пиона или валерианы и пустырника (по 40 капель), лучше на ночь. Не ешьте соленое, копченое, жирное, острое. Откажитесь от свинины, баранины, колбас, сосисок, кофе, шоколада, крепкого черного чая. Ешьте больше фруктов, овощей, каш. Очень полезны кисломолочные продукты. Алкоголь и сигареты категорически запрещены. После перенесенного инсульта особенно важна физическая активность. Ходите, приседайте, ползайте, в конце концов, не лежите сутками на кровати в одной позе — такие рекомендации дал мне врач, выписывая моего мужа из больницы. Мы все выполняем: рука практически перестала неметь, да и общее состояние намного лучше.

И. Н. Чернова, Нижегородская обл.

Мы все по очереди ухаживали за бабушкой

У бабушки случился инсульт, парализовало руки, она стала плохо говорить. Вокруг нее нас, молодых, было много, и мы все по очереди ухаживали за ней. Есть простые вещи, которые очень помогают выздороветь.

* Стараемся больше времени проводить с бабушкой, читаем ей вслух, рассказываем, как провели день.
* Хвалим ее за те усилия, которые она прилагает, чтобы восстановить речь.
* Говорим медленно и четко, простыми предложениями. Излагаем какую-либо одну мысль и описываем одно действие.
* Задаем вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет».
* Даем бабуле время, чтобы она поняла вопрос и отреагировала на него.
* Держим бабушку в курсе всех семейных дел.
* Не говорим при ней так, как будто бы ее здесь нет.

И. С. Булышева, Пермь

Тихая и опасная

Как выявить гипертонию

Кардиологи называют гипертонию немым убийцей. Она не дает почти никаких симптомов, пока не приводит к осложнениям, например к инсульту. Запомните простой алгоритм действий, который поможет вовремя выявить заболевание и взять его под контроль.

1 Следите за давлением. Людям старше 40 лет его необходимо измерять не реже 1 раза в месяц независимо от самочувствия. Если хотя бы раз верхнее давление будет равно или превысит 140 мм рт. ст., а нижнее — 90 мм рт. ст., нужно обратиться к врачу. Визит к нему необходим, даже если повышен один показатель.

2 Подтвердите диагноз. Обследование у врача включает в себя измерение давления. Но, чтобы подтвердить диагноз, нужно провести его не один раз, а как минимум три — в разные дни. Если все три раза показатели давления выше нормы, гипертония считается подтвержденной.

3 Оцените риск. Важно понять, насколько гипертония успела навредить организму. Для этого нужно:

* провести ЭХО-кардиографию, чтобы оценить состояние сердца;
* определить уровень холестерина в крови, чтобы понять, насколько выражен атеросклероз;
* проверить мочу на содержание альбумина и наличие белка, которое свидетельствует о проблемах с почками (они могут быть и причиной гипертонии, и следствием);
* оценить уровень мочевой кислоты в крови — замечено, что люди, у которых он высок, часто страдают гипертонией и ишемической болезнью сердца;
* сдать кровь на сахар, чтобы понять, нет ли диабета.

4 Лечитесь! Оценив эти и некоторые другие показатели, врач решит, насколько велика угроза для здоровья, и даст рекомендации по лечению гипертонии. Обязательно соблюдайте их — это позволит вам жить полноценно и долго.

ВЕЧНО МЫ, РОДИТЕЛИ, КУДА-ТО ТОРОПИМСЯ: «ОЙ, СКОРЕЕ БЫ ВЫРОС, СКОРЕЕ БЫ ПОШЕЛ!..» НУ, ВЫРОС, ПОШЕЛ. ХОРОШО, ЕСЛИ ГОВОРИТ КУДА...

Чем страшна брадикардия

ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ РЕДКИЙ ПУЛЬС, ЖИВУТ ДОЛЬШЕ ТЕХ, У КОГО ПУЛЬС ЧАСТЫЙ.

В отличие от тахикардии (увеличение частоты сердечных сокращений) брадикардия (урежение сердечного ритма) не всегда вызывает тревогу у кардиологов. Но бывают случаи, которые могут потребовать экстренных мер.

* Плохо, если брадикардия возникает внезапно и сопровождается ухудшением самочувствия. Так может проявлять себя мерцательная аритмия (когда частые сокращения сменяются редкими). Чревато это застоем крови, в результате чего в камерах сердца (чаще в левом предсердии) образуются тромбы. Но самое страшное, когда мелкие кусочки тромба отрываются и вместе с током крови попадают в коронарные сосуды, вызывая инфаркт. Или кардиоэмболический инсульт, если смертоносная «пуля» достигнет сонной артерии. Эмбол может «залететь» и в систему сосудов, кровоснабжающих кишечник, вызывая некроз одного из его участков, или в сосуды нижних конечностей, став причиной их критической ишемии с развитием гангрены.
* Брадикардия может быть симптомом инфаркта миокарда. Протекает он в таких случаях стерто, без болей. Но человека нужно немедленно госпитализировать.
* При стойкой брадикардии понижается артериальное давление (чего в норме быть не должно). Это может потребовать экстренной установки кардиостимулятора. Необходимость в установке кардиостимулятора может возникнуть и у пожилых больных, у которых на фоне атеросклероза в миокарде развивается так называемый синдром слабости синусового узла: возникают опасные паузы в сердечном ритме. Поймать такую аритмию можно лишь с помощью суточного холтеровского мониторирования ЭКГ.

Во всех остальных случаях брадикардией организм может реагировать на повышение давления. Если это происходит регулярно (например, у больных гипертонией), достаточно снизить давление — и частота сердечных сокращений тут же возрастет. С брадикардией врачи назначают антагонисты кальция дигидродипиридинового ряда. Но это помогает не всем.

С. К. Адамян, кардиолог, врач высшей категории

Люди с редким пульсом живут дольше тех, у кого пульс частый (особенно при частоте сердечных сокращений более 100 ударов в минуту). С возрастом на фоне атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний у обладателей редкого пульса возникает другая проблема: из-за брадикардии ухудшается мозговое кровообращение, в результате человек плохо себя чувствует, у него случаются обмороки.

От варикоза

ОДНО из самых сильных противоварикозных средств — настойка мускатного ореха. Залейте 200 г измельченных ядрышек 1 л водки, настаивайте 14 дней, процедите и принимайте по 25 капель 3 раза в день перед едой.

НА ночь в течение 2 недель на воспаленные вены делайте компрессы с перетертыми со сметаной до состояния кашицы свежими листьями калины (на 1 часть сметаны — 2 части листьев).

ПРИ хронической венозной недостаточности по 50 г измельченных плодов каштана и сухих плодов рябины залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение 2 недель. Процедите и принимайте по 20 капель 3 раза в день.

СВЕЖИЕ плоды каштана и рябины, пропущенные через мясорубку, можно применять при варикозных язвах в качестве компрессов.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Взрывы» в голове

ЧТО ОБЩЕГО СИНДРОМ ВЗРЫВАЮЩЕЙСЯ ГОЛОВЫ ИМЕЕТ С ПОХИЩЕНИЯМИ ЛЮДЕЙ ПРИШЕЛЬЦАМИ?

Синдром взрывающейся головы

Внезапно в голове возникает шум. Он нарастает и становится все громче. Затем раздаются гулкие взрывы, электрическое шипение и вспышка света перед глазами, словно кто-то направил яркий луч прямо в лицо. Так описывают ситуацию больные с синдромом взрывающейся головы. У кого-то это случается один раз в жизни, у других «взрывы гремят» по многу раз в течение одной ночи.

«Орудийные выстрелы» будят по ночам

Откуда берутся истории о похищениях людей инопланетянами? Возможно, все дело в болезни... Именно так описывают свое состояние люди, которые оказались в подобной ситуации. Этот синдром вовсе не такой редкий, как можно подумать. Если у вас случаются нарушения сна, например, бессонница или нарушение биоритмов в связи со сменой часового пояса при дальнем перелете, в голове могут «загреметь» взрывы. Стресс и эмоциональное напряжение также влияют на частоту таких случаев.

Внезапное отключение

Есть мнение, что причиной синдрома взрывающейся головы могут быть болезни ушей и эпилептические припадки. Некоторые люди во сне испытывают что-то вроде прохождения электрического разряда от нижней части туловища к голове сразу после «взрыва». Ощущение такое же, как при ударе током.

Антидепрессанты снижают частоту возникновения синдрома. Помогает также релаксация. Человеку можно помочь, убедив его, что никто не считает его сумасшедшим и что у него нет ни опухоли, ни других нарушений в мозгу.

При чем пришельцы?

Что общего синдром взрывающейся головы имеет с похищениями людей пришельцами и сверхъестественными существами? Он зачастую связан с сонным параличом. Те, кто испытывает первый, часто сталкивается со вторым. Сонный паралич — это еще одно жутковатое по ощущениям расстройство сна, во время которого человек чувствует, что бодрствует, но не может пошевелиться. Ученые считают, что два этих феномена могли бы объяснить некоторые как будто бы сверхъестественные события. И сонный паралич, и синдром взрывающейся головы, похоже, связаны с переходом от состояния бодрствования ко сну. При сонном параличе часть мозга находится в состоянии быстрого сна, то есть мы еще видим сновидения, тогда как другие части сознания уже проснулись. Это как грезить наяву. Самое страшное, что вы слышите и ощущаете все так же явственно, как днем. Но все происходящее с вами — это галлюцинация. В Средние века это связывали с демонами, которые усаживаются людям на грудь и склоняют их к соитию. В более поздние времена люди, замерзшие или ослепленные ярким светом в глухой ночи, свое состояние связывали с похищениями пришельцами.

Люди, ощутившие странные «взрывы» в голове, запросто могут подумать, что им что-то вживили в мозг. А ощутив электрический разряд, думают, что в них выстрелили из какого-то нового энергетического оружия. Они не могут пошевелиться, но зато слышат и видят поразительные картины. Вот и думают, что их похитили.

З. Д. Потехина, невролог, врач высшей категории

Очень хороший рецепт

Запах мази не совсем приятный, но мои синюшные вены перестали болеть

Многих женщин беспокоит варикоз. Избавиться от него поможет чудесная мазь, о которой я когда-то узнала от знакомой и проверила потом не только на себе. Но предупреждаю: в этом лечении понадобится недюжинное терпение! В маленькую кастрюлю положите по 1 ст. ложке свиного топленого сала, сока алоэ, меда, мази Вишневского, ихтиоловой мази, жидкого хозяйственного мыла и сока репчатого лука. Если нет жидкого хозяйственного мыла, натрите на терке твердое, разбавьте немного водой и растопите на водяной бане или в микроволновке. Нагрейте смесь на водяной бане почти до кипения, но не кипятите. Остудите, переложите в отдельную баночку. Нанесите мазь на ноги и, обернув хлопчатобумажной тканью, забинтуйте нетуго. С этим компрессом желательно ходить весь день, оставляя и на ночь. На следующие сутки наложите новую повязку со свежей порцией мази. Курс лечения — пока не закончится лекарство. Повторите через неделю. Лечение хлопотное, да и запах у мази не очень приятный, но мои когда-то синюшные вены зримо улучшили вид и перестали беспокоить. А какая легкость появилась! Когда этот рецепт посоветовала невестке, у нее результат оказался вообще восхитительным! Она моложе, а тоже страдает варикозом, так у нее от этой болячки даже следов не осталось. Советую всем!

В. Ф. Сущенко, с. Шопино, Белгородская обл.

При ишемии сердца

● **Чесночно-лимонный настой.** Пропустите через мясорубку 3-4 головки чеснока и 4-5 лимонов (с кожурой, но без косточек). Залейте в 3-литровой банке водой, настаивайте 3 дня, процедите. Храните в холодильнике и принимайте по 1/4 стакана 1 раз в день утром натощак.

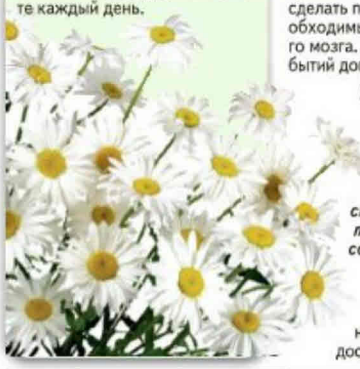
● **Лечебный эликсир.** Наполните наполовину пол-литровую бутылку подмором пчел, залейте спиртом на 2-3 пальца выше и настаивайте 2 недели. Смешайте 1 ст. ложку меда с 1 стаканом настойки и принимайте по 1/2 чайн. ложки на 1/3 стакана воды 2-3 раза в день до еды. Эликсир храните в холодильнике.

● **При воспалении сердечной мышцы** пропустите через мясорубку 125 г инжира, 250 г лимонов, добавьте 250 г меда, 50 г водки, тщательно перемешайте и принимайте по 1 чайн. ложке смеси после обеда и ужина.

Ромашковое масло лечит вены

Каждый день втирайте его в места с увеличенными и расширенными венами.

Цветы ромашки аптечной (лучше свежие, но можно и сухие) вымойте, стряхните с них воду и немного дайте высохнуть, но не до конца. Заполните цветами бутылку и залейте растительным маслом до горлышка. Поставьте в темное место и настаивайте 40 суток, периодически встряхивая. Затем процедите через марлю и отожмите остаток. Храните ромашковое масло в холодильнике. Каждый день втирайте его в места с увеличенными и расширенными венами. Если вены слишком расширены, можно сделать компресс из ромашкового масла на ночь. Процедуру повторяйте каждый день.



На приёме у кардиолога — *Прикинь на себя*

Сердцу хочется покоя...

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ДАВЛЕНИЕМ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

Слышал, что после инфаркта нужно как-то по-особенному следить за давлением. Интересно, как?

Н. Н. Николаев, Краснодар

У больных людей со стенозом сонных артерий, перенесших инфаркт миокарда, показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) — не ниже 120 (чтобы не снижалась эффективность питания головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) — не выше 90.

Следить нужно и за частотой пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) свыше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасна: при таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполниться кровью. А значит, не в состоянии сделать полноценный выброс, необходимый для питания головного мозга. Подобного развития событий допускать нельзя.

МОЖНО ЛИ ТЕПЕРЬ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?

Мне поставили кардиостимулятор. Можно ли теперь заниматься сексом?

Алексей Иванович, Архангельская обл.

Не только можно, но и нужно. Но кое-какие предосторожности надо соблюдать. Если пульс после операции восстановился (70-75 ударов в минуту) и с давлением все в порядке (верхнее — 120 мм рт. ст., нижнее — 60-70 мм рт. ст.), можете не ограничивать интимные отношения. А вот от стимуляторов типа «Виагры», «Аликапса» и «Сиалиса» лучше воздержаться. С этими препаратами вообще надо осторожно обращаться, особенно при наличии кардиостимулятора — все они несколько повышают артериальное давление. Лучше принимать специальные витамины для мужчин — это безопаснее и полезнее.

Если заколодило сердце, тут же проглотите, не разжевывая, зубчик чеснока.

ВО ВРЕМЯ БЕГА БОЛИТ ЗА ГРУДИНОЙ

Мне 32 года, уже давно хожу в тренажерный зал, занимаюсь через день. А недавно начал еще и бегать трусцой. И вот что заметил: минут через 10 после начала пробежки ощущаю боль за грудиной, перехожу на шаг — все проходит. Пробовал сначала бегать быстро, а потом переходить на бег трусцой — дискомфорта нет. Что это может быть? Сердцебиение с утра 51 удар в минуту. Давление после тренировки 128 на 70 мм рт. ст. Чувствую себя нормально, но при беге краснеет лицо.

Василий, Пермский край

Дискомфорт за грудиной, появляющийся во время физической нагрузки, может быть симптомом нарушения кровоснабжения сердца либо реакцией организма, связанной с сокращением диафрагмы, что является нормой. Учитывая ваш возраст, патология сердца маловероятна. Но чтобы убедиться в этом, выполните пробу с физической нагрузкой, то есть надо сделать ЭКГ во время приступа.

ГОРЧИЧНИК НА ЗАТЫЛОК ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Когда давление повышается, почти всегда начинает болеть голова. Знаю, что в этом случае помогает обыкновенный горчичник. Надо поставить его на затылок и терпеть. Но сколько можно держать горчичник? Пока давление не упадет?

Варвара Дмитриевна, Краснодарский край

Горчичник обязательно поможет, если при повышении давления поставить его куда угодно, только не на голову! Греть голову при гипертонии смерти подобно! Горчичники помогают, только ставить их нужно на другое место, например, на икры ног, ступни. К согретому ими участку тела устремляется кровь, в том числе и из сосудов головы, в результате снижается внутричерепное давление. Современные горчичники хорошо греют и не раздражают (не пекут) кожу. Держать их на теле можно продолжительное время, но если началось сердцебиение и дыхание стало затрудненным, горчичник придется снять.

И. Н. Скороходов, кардиолог, врач высшей категории

Отвар коры пихты избавил от гипертонии

Хочу рассказать, как с помощью народной медицины избавилась от гипертонии. Давление у меня стало повышаться не так давно, и я решила, что болезнь еще можно остановить на начальной стадии. Рецепт использовала такой: 300 г коры пихты заливала 2 л воды и кипятила 20 минут. Остывший отвар процеживала в стеклянную посуду и принимала по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Пихтовый отвар пила 10 дней, потом делала перерыв на 10 дней и снова принимала 10 дней подряд. Одновременно соблюдала диету — исключила из питания соленья, копчености и маринады. При приготовлении пищи соль старалась использовать по минимуму, а иногда даже заменяла ее на порошок из сушеной морской капусты — ламинарии. Так лечилась месяц, и давление у меня пришло в норму и больше не повышается. А еще снизился уровень холестерина в крови.

М. П. Овсиенко, Красноярск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ещё та проблема

Голодные боли в желудке

У меня часто возникают голодные боли в желудке, особенно в вечернее и ночное время. Чем их можно снять и в чем причина появления таких болей?

А. Н. Ларина, Пермский край

Голодные боли — серьезный симптом заболевания желудочно-кишечного тракта. Больше всего они характерны для язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и в любом случае требуют лечения. Поэтому терпеть приступ такой боли надо не дольше одной ночи, иначе терпение может обернуться большой бедой. Чем помочь себе? В первую очередь надо исключить те продукты, которые раздражают желудочно-кишечный тракт, — жареные, копченые, острые, маринованные блюда и даже салаты с майонезом. Пойдет на пользу теплое нежирное молоко, но только в том случае, если оно не вызывает вздутия живота или бурления в кишечнике. Для скорейшего заживления язвы помимо медикаментозного лечения необходимы белки: они содержатся в мясе (говядина, индейка, кролик, телятина, курица), а также в рыбе (выбирайте только постные, нежирные сорта). Снимает боль кисель из размолотых геркулесовых хлопьев: он мягко обволакивает стенки желудка и поможет перетерпеть сильный приступ. Но на следующий день надо обязательно обратиться к лечащему врачу.

О. Ф. Дубинина, гастроэнтеролог, врач высшей категории

■ К ПОТЕРЕ ЗУБОВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕ ТОЛЬКО КАРИЕС, НО И ПРИВЫЧКА ГОВОРИТЬ ЛИШНЕЕ.

■ ВРЕМЯ — УДИВИТЕЛЬНАЯ ШТУКА. ЕГО ТАК МАЛО, КОГДА ОПАЗДЫВАЕШЬ, И ТАК МНОГО, КОГДА ЖДЕШЬ.

■ СУЩЕСТВУЕТ ДВА ТИПА ЮРИСТОВ: ТЕ, КТО ЗНАЮТ ЗАКОН, И ТЕ, КТО ЗНАЮТ СУДЬЮ.

Процедурная

Когда нужно идти на колоноскопию

Говорят, после 50 лет всем людям нужно пройти колоноскопию. А если все вроде бы в порядке?

С. А. Митрофанова, Смоленск

Колоноскопия — это диагностическая процедура, во время которой врач-эндоскопист осматривает состояние толстой кишки с помощью специального зонда — эндоскопа. Обычно колоноскопия не вызывает неприятных ощущений и занимает 10-15 минут. Колоноскоп через анус вводится внутрь кишки, и врач осматривает кишечник. Если доктор обнаружил подозрительные изменения, то для уточнения диагноза проведет биопсию (иссечение кусочка ткани организма с последующим микроскопическим исследованием) или полипэктомию (удалит полип, если он там был). Колоноскопия необходима при выделении крови или слизи из прямой кишки, нарушении стула (запоры или поносы), появлении боли или вздутия живота, повышенной утомляемости, слабости, температурного субфебрилитета. Показанием к колоноскопии могут быть изменения в анализе крови: снижение гемоглобина, повышение СОЭ, специфичных онкомаркеров, лабораторное выявление скрытой крови в кале. Если у родственников были полипы, опухоли или воспалительные заболевания толстой кишки, нужно ежегодно проходить колоноскопию, не дожидаясь 50 лет. Если нет симптомов, требующих проведения колоноскопии, то для профилактики исключения ранних признаков рака ее стоит пройти в 50 лет.

А. С. Еремкина, врач-гастроэнтеролог

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ — БОЛЬШОЙ ПЛЮС, НО УМЕНИЕ ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО СЛУШАЕШЬ, — ЭТО УЖЕ ТАЛАНТ!

Лучшая диета

Советов, как похудеть, много: надо есть меньше жиров, меньше белков, меньше углеводов... Но как показало долгосрочное исследование, результат один: все диеты одинаково бесполезны, потому что это бизнес. Чтобы похудеть, нужно одно: все равно, что есть, только меньше. Доказано: кто ест меньше, дольше сохраняет умственные способности и реже страдает онкозаболеваниями, старческим диабетом и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Те, кто ест все подряд, выглядят не по возрасту состарившимися.

Пригодится

ПРИ язве желудка и двенадцатиперстной кишки 1 ст. ложку семян подорожника заварите в 1 стакане кипятка. Настаивайте 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

СУСТАВ опух, покраснел? В 1 стакан простокваши добавьте половину пузырька аптечной настойки полыни. Из смеси делайте компресс на сустав на ночь.

ПРИ ушибах, большую щепотку зверобоя залейте 0,5 литра кипятка, доведите до кипения. Остудите, смочите в отваре чистую хлопчатобумажную салфетку и, свернув ее в несколько слоев, приложите к больному месту на ночь. Чтобы салфетка не высыхала, накройте ее сверху целлофаном и утеплите шарфом.

Поможем кишечнику

Диарея, запоры и боли в животе... Как с ними справиться? Об этом рассказывает гастроэнтеролог Ирина Николаевна Чекунова.

1 Говорят, что при болях в животе вместо обезболивающих таблеток нужно пить настой мяты — он снимает боль.

Обезболивающие при разных заболеваниях могут и помочь, и навредить. Если точно не знаете причину боли в животе и проблемы со стулом, обезболивающие пить не стоит. Лучше примите какой-то спазмолитический препарат, например пару таблеток «Но-шпы».

Что касается мяты, боль ее настой не снимает. И вообще никакого лечебного эффекта не оказывает. А если, к примеру, у вас гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, то настой этой травы категорически противопоказан.

2 Говорят, что при раздраженном кишечнике нужно принимать аспирин, потому что он снимает раздражение толстой кишки.

Аспирин не снимает раздражения. А вот его прием без рекомендации врача однозначно навредит вашему желудку и кишечнику. На фоне аспиринового лечения в желудке и кишечнике могут появиться язвы и эрозии. С аспирином вообще надо быть осторожнее, особенно когда есть проблемы с кишечником.

3 Говорят, что при раздраженном кишечнике полезны блюда с фенхелем и имбирем.

Употреблять фенхель и имбирь в небольших количествах можно только здоровым людям. А тем, кто страдает заболеваниями верхних отделов желудочно-кишечного тракта, эти продукты противопоказаны.

Для борьбы с запором используйте здоровое питание и народные средства, а не клизмы, промывания и слабительные. Частые клизмы нарушают кислотно-щелочной баланс и перистальтику, вымывается полезная микрофлора, травмируются стенки кишечника.

Обойдёмся без операции — *Авторитеты дают советы*

Пусть себе тихо лежат?

Желчнокаменная болезнь опасна осложнениями, но многие считают, что операции можно избежать. Рискуют? Этот вопрос мы задали доктору наук, профессору, заведующему Научно-образовательным центром абдоминальной хирургии и эндоскопии РНИМУ им. Н. И. Пирогова Сергею Шарвальянцу.

— Конечно рискуют! Образование камней сопровождается изменениями в организме и затрагивает не только сам желчный пузырь, но и близлежащие органы. Поэтому образование камней и называют болезнью.

— Но камни же разные. Ясное дело, если они большие и человек постоянно испытывает боль, то от них нужно избавиться. А если нет?

— Хотите сказать, если камешки мелкие и не беспокоят, то это не опасно? Ошибаетесь. Совершенно неважно, какого размера желчные камни. Если они есть — это уже опасно, а значит, от них нужно избавиться.

— Почему? Лежат себе тихо и пусть лежат...

— Увы. Крупные камни могут дать самые настоящие пролежни! И тогда часть стенки желчного пузыря попросту омертвеет, а это уже угроза жизни. Камень может «подплыть» к шейке желчного пузыря, отключив его от магистрального желчного протока, и тогда катастрофический сценарий тоже будет развиваться по часам. Тут уж не поможет ни «Но-шпа», ни холод, ни даже капельницы — только экстренная операция. К тому же камни постоянно поддерживают в желчном пузыре воспаление. А мелкие могут попасть в магистральные желчные протоки, вклиниться в месте впадения в двенадцатиперстную кишку, и опять-таки все может закончиться фатально. Стоит ли до этого доводить?

— Доктор, но ведь страшно ложиться под нож, когда ничего не беспокоит...

— Еще хуже и для пациента, и для хирурга, когда придется делать экстренную операцию. Ведь тогда никто не сможет гарантировать полного выздоровления. А если сделать все вовремя, то есть после того, как подтвержден диагноз желчнокаменная болезнь, то месяца через три человек начинает жить прежней жизнью, практически не ограничивая себя диетой. Что выберете?

— И все же многим читателям «Айболита» непонятно: почему, чтобы удалить камни, необходимо удалять весь желчный пузырь? Не проще ли вынуть камешки, а его зашить?

— Результата такие операции не принесут. Через пару месяцев камни начнут образовываться снова. И что, снова операция? Появление камней — это болезнь всего организма. Если уж они начали образовываться, то процесс не остановишь.

— Но ведь гастроэнтерологи, в отличие от хирургов, не всегда рекомендуют операцию, а предлагают камни растворять при помощи специальных лекарств.

— Такие рекомендации касаются не всех пациентов, а лишь тех, у кого камешки небольшие и состоят из холестерина. В противном случае лекарство не подействует. Но даже если и удастся растворить камень, стоит прекратить пить лекарство — и болезнь возьмет свое, камни образуются снова.

— А если камней нет, но в желчном пузыре уже появились крошечные кристаллы холестерина — микролиты?

— Это означает, что желчнокаменная болезнь развивается, и через какое-то время обязательно появятся камни.

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ У ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА. ПРАВДА, КУДА ЧАЩЕ У ТЕХ, КТО ПОДХОДИТ ПОД ПРАВИЛО ПЯТИ УСЛОВИЙ: ЕСЛИ ЭТО ЖЕНЩИНА, ОНА ПОЛНАЯ, СВЕТЛОВОЛОСАЯ, НЕ МОЛОЖЕ 40 ЛЕТ И РОЖАВШАЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В древности люди лечились росой

СОБИРАТЬ РОСУ НУЖНО ЕЩЕ ДО ВОСХОДА СОЛНЦА. МОЖНО ПРОСТО ПОЛОЖИТЬ ПЛАТОЧЕК НА ТРАВУ С РОСОЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО СРАЗУ ОБТЕРЕТЬ ИМ СВОЕ ТЕЛО И ЛИЦО.

Росы бывают разные

Росы бывают разные: утренние, вечерние и ночные. Ночная роса холод несет, утренняя — тепло, а вечерняя — покой. Ночная роса имеет большую силу: «Луна силой своей ее наполнила и светом своим остудила, поэтому она любые раны врачует», — говорили в древности. А когда роса подсвечена утренним солнышком, она еще целебнее: холодная роса кожу обжигает, по всему телу, как ток, пробегает, зато потом легкость наступает такая, что, кажется, сейчас полетишь... Говоря более научным языком, ночью травы наполняют оседающие на них капельки воды газом жизни — углекислотой. А утром первый солнечный луч превращает углекислоту в капле в эфирную силу. Вот эта сила и входит через кожу в человеческое тело, заряжая его энергией и здоровьем.

Утренняя роса омолаживает

Утреннюю росу лучше всего собирать с клевера, когда луна находится в фазе убывания. Время сбора короткое, поэтому желательно его не упускать. Это всего полчаса с момента, как росинки осветит первый солнечный луч. Собранные в это время капли росы несут в себе космическую энергию и при лечении имеют наибольшую силу. Утреннюю росу хорошо применять для лечения самых разных заболеваний. Она замечательно омолаживает кожу, а если ее принимать внутрь, усиливает обменные процессы и защитные функции организма. Поэтому роса является прекрасным средством для пожилых людей.

* Если по утренним росам бегать босиком, то «мозоли да шпоры пропадут, и косточки рассосутся».

* Голову мыть — волосы густые да здоровые вырастут.

* Старикам утренние росы силу дают и кожу омолаживают, могут даже зрение вернуть.

По вечерам лечите глаукому

Вечерняя роса интересна своим мощным успокаивающим действием. Ее лучше собирать в новолуние с ромашкового поля. Ромашка — растение мягкое, нежное, со всеми травами дружит, ни с кем не ссорится. Вечернюю росную воду принимают внутрь и используют для компрессов. Она прекрасно помогает при эпилепсии и испуге у детей. Хороша вечерняя роса при глазных болезнях, в том числе при глаукоме.

Ночная роса раны заживляет

Ночную росу лучше собирать с одуванчика, когда луна находится в фазе роста, причем с часу до трех. Такую росу целители применяют для лечения сильных воспалительных процессов: «Ночная роса — холодная, она хорошо раны заживляет, любые воспаления снимает. Если мы компрессы из ночной росы делать будем, то ожоги и раны заживут быстро и рубца не оставят». Говорят, что прием ночной росы внутрь останавливает рост опухолей при онкологических заболеваниях.

> ■ Если по утренним росам бегать босиком, то «мозоли да шпоры пропадут, и косточки рассосутся».
> ■ Волосы росой смачивать — они густые да здоровые вырастут.

Знахари утверждают, что рак очень не любит ночную росу. Он отступает, если из ночной росы «делать компрессы на ночь и пить ее понемногу. Опухоль расти перестанет, потом на убыль пойдет, и боль пройдет». Внутрь росу принимают утром, натощак, по 1-2 ст. ложки, днем — до и после еды, а также вечером — перед сном. Мокрые компрессы накладывают на кожу на места поражения. Таким простым способом удается справиться с болезнью или хотя бы приостановить ее развитие.

Еще несколько полезных правил

* Росу нельзя собирать и хранить в стеклянных и особенно в металлических емкостях — для этого используется только деревянная посуда!

* Не собирайте росные воды на полях, опрысканных химикатами, вблизи автострад.

* Росная вода может храниться до недели, но только если ее держать в деревянной таре в темном прохладном месте.

* Знахари часто используют росу с хлебным мякишем. На росной воде делают настои трав, но не отвары — роса огня не любит.

* Массаж головы с росной водой делает волосы густыми и пышными, улучшает их рост и даже позволяет восстановить волосы на лысине. Для этого надо смочить голову росной водой и массировать пальцами до разогрева. Повторно смочить, обвязать голову полотенцем и оставить на 30 минут, потом ополоснуть настоем ромашки и дать высохнуть.

* Ежедневное промывание глаз росой и компрессы из росы утром и перед сном (накладывают на 10-15 минут) улучшают зрение, лечат катаракту и бельмо. Курс лечения — 12-15 дней.

* При нервных расстройствах перед сном плотно обвяжите голову полотенцем, смоченным росной водой. Утром влажной от росы тканью протрите все тело и в течение дня 3-5 раз пейте росную воду по 2-4 ст. ложки.

Говорят, что наши предки катались в летние ночи голышом по росе, поэтому были здоровыми.

Знаете ли вы, что...

В ДРЕВНОСТИ РЕВМАТОИДНЫЕ АРТРИТЫ, ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЕГЕТОСОСУДИСТУЮ ДИСТОНИЮ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИМПОТЕНЦИЮ ЛЕЧИЛИ ОБЕРТЫВАНИЕМ ТКАНЬЮ, СМОЧЕННОЙ В РОСЕ.

Сам себе доктор

ЛИСТЬЯ МАЛИНЫ СНИЗЯТ ХОЛЕСТЕРИН

Настой листьев малины снижает уровень плохого холестерина в крови, а отвары улучшают работу желчного пузыря и очищают организм от шлаков.

Итак, соберите листья и дайте им просохнуть. Чтобы приготовить настой, 2 ст. ложки сухих листьев заварите 2 стаканами кипятка. Настаивайте в закрытой посуде 2-3 часа, процедите. Пейте настой в теплом виде по 1/2 стакана 4-5 раз в день после еды.

ЛЕЧЕНИЕ ВИТИЛИГО КУРИНОЙ ЖЕЛЧЬЮ

Нужно каждый день съедать один желчный пузырь от только что забитой курицы. Вначале его обмывают водой, затем съедают, и так 7 дней подряд. После этого делают перерыв на неделю и продолжают в течение 21 дня. И снова перерыв на неделю. Затем потребуется еще один курс из семи дней. После такого лечения пятна от витилиго должны полностью пройти.

ЦЕЛЕБНАЯ МАЗЬ ПОМОЖЕТ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

Понадобится топленое свиное сало, сок алоэ, мед, мазь Вишневского, ихтиоловая мазь, жидкое хозяйственное мыло и сок репчатого лука. Каждого компонента нужно взять по столовой ложке, поместить в маленькую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения, но не кипятить. Затем остудить и можно использовать. Для лечения мазь нужно нанести на ноги и, обернув хлопчатобумажной салфеткой, слегка забинтовать. Не смывать в течение суток, затем наложить новый слой. Курс лечения продолжать, пока не закончится мазь. Повторять 2 раза в год.

Эвалар А какой ГЛИЦИН принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:
- Высоким содержанием глицина — 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

ГЛИЦИН ФОРТЕ ЭВАЛАР – ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Киста лёгкого

ЧЕМ ЭТО ОПАСНО И КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Кисты легких — это образование в легком одной или нескольких полостей, частично или полностью заполненных жидкостью или воздухом. Кисты могут быть врожденными и приобретенными. Врожденные кисты образуются при формировании легких в эмбриональном периоде. Приобретенные являются следствием какого-либо заболевания: абсцесса, эхинококкоза, туберкулеза.

Если киста легкого небольшого размера и протекает без симптомов, ее случайно обнаруживают во время рентгенологического обследования грудной клетки. Человека она не беспокоит. Редко кто обращает внимание на легкую одышку, кашель, отделение скудной мокроты, в которой могут быть прожилки крови. Лишь гигантские или множественные кисты, замещающие большие участки легкого, заявляют о себе болью в груди, частым кашлем и сильной одышкой. Так бывает, когда происходят осложнения, самым частым из которых является нагноение кисты. При этом повышается температура тела, появляется кашель со слизистой или слизисто-гнойной мокротой, боли в грудной клетке, нередко наблюдается кровохарканье.

Избавиться от кист легких чаще всего можно хирургическим путем. За небольшими закрытыми воздушными кистами рекомендуется постоянное наблюдение. При распространенном поликистозе с обширным поражением обоих легких также надо регулярно посещать фтизиатра или пульмонолога.

Д. И. Локтев,
пульмонолог,
врач высшей категории

Отслоение сетчатки при диабете

При начальной стадии отслоения сетчатки при диабете помогает такой рецепт. Смешайте 5 ст. ложек измельченных сосновых или еловых иголок (собирать можно круглый год), 2-3 ст. ложки измельченных плодов шиповника (если страдаете тромбофлебитом, замените шиповник плодами боярышника), 2 ст. ложки луковой шелухи. Смесь залейте 0,7 л кипятка, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Настаивайте в течение ночи, укутав чем-то теплым (можно использовать термос). Утром отвар процедите и пейте в течение дня вместо воды (от 0,5 до 1 л в сутки). Курс — 4 месяца. Для профилактики заболевания пейте 10-15 дней каждый месяц.

О. В. Рогова, Н. Новгород

Моя бабушка принимала такую лечебную смесь

Моя бабушка была диабетиком. Для нормализации уровня сахара в крови она ежедневно принимала такую лечебную смесь. Пропускала через мясорубку по 300 г корня петрушки и очищенного чеснока, 100 г цедры лимона, смешивала все, настаивала 2 недели в темном месте. Принимала каждый день утром натощак по 1 чайн. ложке этого средства. Еще готовила такое снадобье. Измельчала и смешивала в равных частях по объему листья брусники и черники, кукурузные рыльца и стручки фасоли. Заливала вечером в термосе 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивала ночь, а утром процеживала. Принимала по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Еще очень полезно каждый день съедать по одному сырому клубню топинамбура.

И. В. Романовская, Самара

Ни таблеток, ни инсулина не принимаю

Лечусь так: соблюдаю диету, исключила картофель и молоко, ем много овощей и фруктов (кроме винограда), каши, соленья, пью рассол из огурцов и помидоров 4 раза в день за полчаса до еды и на ночь принимаю по полстакана настоя коровяка скипетровидного (на 1 стакан кипятка — 1 ст. ложка цветков этого растения). Причем пью в течение 2 недель и только когда луна в 3-4-й фазе. Не забываю и о топинамбуре: пью сок, тру на терке корнеплоды. Помогает снизить сахар домашняя простокваша и сыворотка, они у меня всегда есть в холодильнике.

Л. И. Гриценко, Рязанская обл.

Не пропусти болезнь

Диабет начинается по-разному

НО ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СИМПТОМОВ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ НА НАЧАЛО САХАРНОГО ДИАБЕТА. КАКИЕ?

1 **Частое мочеиспускание.** Увеличение количества сахара в крови заставляет часто бегать в туалет. Почки начинают усиленно очищать кровь от излишков сахара... и не справляются с этой задачей. Нагрузка на них возрастает. Почки пытаются получить дополнительную жидкость из крови для растворения накопившегося сахара. Мочевой пузырь постоянно наполнен. Это заставляет снова и снова спешить в туалет.

2 **Постоянная жажда.** Если организм забирает дополнительную жидкость из крови и человек чаще бегает по-маленькому, очень быстро наступает обезвоживание организма. Человеку хочется пить больше жидкости, чтобы восполнить недостаток воды в организме.

3 **Резкое беспричинное похудение.** Этот признак характерен для диабета I степени. Поджелудочная железа не может сама вырабатывать инсулин. Организму требуется новый источник энергии для обеспечения клеток сахаром. Это вызывает нарушение мышечной и жировой ткани, которые организм использует для подпитки. При сахарном диабете второй степени потеря веса не столь заметна.

4 **Физическая слабость и быстрая утомляемость.** Это тоже симптом сахарного диабета. Виноват все тот же сахар. У здорового человека сахар, содержащийся в еде, поступает в кровь, а затем в клетки организма и используется для выработки энергии. При диабете сахар не поступает в клетки, и наступает энергетический голод.

5 **Онемение и покалывание конечностей.** Врачи называют это состояние нейропатией. Если уровень сахара в крови постоянно высокий, он разрушает нервную систему. Больше всего страдают нервные окончания в конечностях. Диабет II типа развивается постепенно, поэтому часто человек не подозревает о том, что он болен. Разрушение нервных окончаний происходит незаметно. Строгий контроль за содержанием сахара в крови позволяет уменьшить проявление нейропатии.

Кроме вышеописанных симптомов, диабетики жалуются на:
— сухость во рту;
— кожный зуд (иногда в области половых органов);
— гнойничковые заболевания;
— нарушения зрения и сна.

Если есть хотя бы три симптома, срочно покажитесь эндокринологу. Первое и главное правило диабета — его контроль! Чем быстрее поставите диабет на контроль, тем спокойнее будете жить.

И. П. Москалева, эндокринолог

Гормоны опасны для ребёнка?

Была на приеме у эндокринолога. Он сказал, что у меня вырабатывается мало гормонов щитовидки. Порекомендовал принимать тироксин, но я боюсь его пить, так как в будущем хочу иметь детей. Ведь гормональные препараты опасны для будущего ребенка...

Ирина Н., Омск

В нашей эндокринной системе все тесно взаимосвязано. И гормоны щитовидной железы очень важны для организма женщины. Они оказывают большое влияние на менструальный цикл, а главное — на процесс созревания яйцеклетки. При пониженной функции щитовидки (гипотиреоз) он нарушается. Яйцеклетки либо вообще не созревают, либо крайне редко, а это приводит к бесплодию. При гипотиреозе зачатие происходит редко. И даже если беременность наступила, то она нередко заканчивается выкидышем или преждевременными родами. Очень важную роль гормоны щитовидной железы играют и в созревании мозга малыша. Их нехватка в период беременности может привести к задержке умственного и физического развития ребенка. Ведь первые 12-15 недель беременности щитовидная железа ребенка не функционирует, и развитие центральной нервной системы происходит только под действием гормонов матери. Так что планировать беременность нужно только после устранения гормональных отклонений. Лечение полностью корректирует все нарушения. При правильном подборе дозы гормоны не вызывают побочных эффектов.

Л. И. Мохова, эндокринолог, врач I категории

Думай, думай

ДИАБЕТ И ВОЗРАСТНАЯ ПОТЕРЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ГРОЗЯТ ТЕМ, КТО ЛОЖИТСЯ И ВСТАЕТ ПОЗДНО, ДАЖЕ ЕСЛИ У НИХ НОРМАЛЬНЫЙ СОН.

Семена горчицы

Горчица повышает аппетит, улучшает пищеварение, слегка слабит.

* От кашля сделайте для прогревания такой горчичный компресс: смелите семена горчицы, на 2 части порошка добавьте 1 часть муки, 2 ст. ложки меда, немного растительного масла и яблочного уксуса и 2 ст. ложки водки (для детей — без водки). Все хорошо перемешайте и получившейся пастой обмажьте грудь и спину (избегая области сердца). Сверху положите пленку и хорошо укутайте. Держите компресс как можно дольше.

* При обострениях остеохондроза или радикулита на больное место положите горчичную лепешку, приготовленную из 2 ст. ложек молотой горчицы, 1 ст. ложки меда и 5 капель камфорного масла (кожу предварительно смажьте растительным маслом). Сверху положите льняную салфетку и обвяжите теплым шарфом или платком. Компресс делайте перед сном.

О гепатитах

Что нужно знать

А Его еще называют желтуха, болезнь Боткина. Это болезнь грязных рук — больной человек может выделять вирус с фекалиями, после чего он с водой или пищей попадает в кишечник других людей. Сначала появляются тошнота, боль в животе, температура, темнеет моча, через несколько дней желтеют белки глаз, ушные раковины, полость рта, ладони, стопы. Скрытый период может длиться до 50 дней. Чтобы не заболеть, надо чаще мыть руки, а также фрукты, овощи, зелень кипяченой водой.

В Вирус попадает в организм через кровь, поврежденные слизистые ранки на коже, половым путем, от матери к новорожденному. 2-3 месяца болезнь практически бессимптомна, может незначительно подняться температура, болеть суставы, иногда появляется сыпь. Позже темнеет моча, обесцвечивается стул. Что поможет не заболеть: вакцинация, использование стерильных шприцев и медицинских инструментов. При половом акте защитит презерватив.

С Вирус проникает через кровь — нередко у стоматологов, при зондировании желудка или половым путем. В большинстве случаев болезнь бессимптомна, иногда сопровождается суставными болями, слабостью, расстройством пищеварения. Обезопасит от этого типа гепатита презерватив, использование стерильных шприцев и медицинских инструментов

С. П. Овечкин, врач-инфекционист, врач высшей категории

Йодную сетку делайте правильно

ДЛЯ ЧЕГО ОНА НУЖНА И КАК ДЕЙСТВУЕТ?

Наносят йод на кожу ватными палочками в виде сетки с ячейками размером 1 х 1 см. Прежде чем сделать сетку, нужно нанести одну-две полоски и посмотреть, не возникнет ли в этой области зуда и жжения. Если через 10-15 минут не появятся неприятные ощущения, можно рисовать сетку.

* Она помогает при невралгиях, простуде, насморке, кашле. Разница лишь в месте расположения.

* При ангине сетку наносят на горло, при бронхите и пневмонии — на грудь и спину. Но делать это можно при температуре тела не выше 38°С — йод обладает разогревающим действием.

* При кашле сетку наносят на горло дважды в день.

* С помощью сетки можно успешно бороться с сухим кашлем независимо от его причины. Йод проникает в кожу и кровеносные сосуды, усиливает кровообращение и локализует воспалительный процесс.

* При насморке сетку рисуют на переносице и крыльях носа. Линии должны быть очень тонкими — кожа лица слишком чувствительна, можно спровоцировать ожог.

* При простуде можно также нанести сетку на икроножные мышцы и ступни.

* Еще одно неожиданное применение йода — для выведения синяков. Правда, действовать тут нужно очень осторожно. Сразу после ушиба наносить йод не стоит — он может вызвать раздражение и без того поврежденных тканей. Поэтому сначала к синяку нужно приложить лед и только через сутки нанести йодную сетку.

* Чтобы определить, достаточно ли йода в вашем организме, нанесите йодную сетку на внутреннюю поверхность бедра. Если йод исчезнет в течение трех часов, нужно немедленно устранять йододефицит, но только под контролем врача. Если следы сетки исчезли через 6-8 часов, значит, есть небольшой дефицит йода. Если же сетка заметна и через сутки, с йодом все в порядке.

Е. Н. Бурцева, терапевт, врач высшей категории

Лечимся брусникой

■ **ПРИ КАШЛЕ** СМЕШАЙТЕ СОК БРУСНИКИ С МЕДОМ (1:1) И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ОТ ОТЕКОВ** СМЕШАЙТЕ ПО 50 Г ЛИСТЬЕВ И ЯГОД БРУСНИКИ. ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СМЕСИ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 15 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ **ПРИ ЭНУРЕЗЕ** ГОРСТЬ ЛИСТЬЕВ БРУСНИКИ ЗАЛЕЙТЕ 3 СТАКАНАМИ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 3 ПРИЕМА.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бабушкины рецепты

ПРИ УПАДКЕ СИЛ

Растолките 2 чайн. ложки сухих плодов шиповника, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе. Утром процедите и добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

ПОДСКОЧИЛО ДАВЛЕНИЕ?

Возьмите 1 ст. ложку измельченных свежих листьев салата посевного, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану в день перед сном.

ЧТОБЫ СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

Залейте 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом спирта или самогона, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте по 30 капель на кусочке сахара или в 1 ст. ложке воды 3 раза в день до еды.

ПЕТРУШКА ОТ ОТЁКОВ

Вымойте корень и зелень петрушки, пропустите вечером через мясорубку (должен получиться 1 стакан). Переложите в стеклянную посуду, залейте 2 стаканами крутого кипятка, плотно накройте полотенцем и оставьте до утра. Утром настой процедите, добавьте сок одного лимона. Пейте не более чем по 1/3 стакана в день в 2 приема. Два дня пьете, три дня — перерыв, и так до исчезновения отеков.

Доктор астра

Настой астры альпийской легко снимает зуд, воспаление при дерматитах.

* При хронических бронхитах 3 чайн. ложки листьев или цветков астры добавьте в 250 мл горячей воды, настаивайте час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

* При кожных дерматитах, фурункулезе и других кожных воспалениях 2 ст. ложки сухих листьев и лепестков астры кипятите в 500 мл воды около 3 минут, после чего настаивайте до остывания. Делайте из отвара примочки на воспаленные участки кожи в течение дня. Внутрь принимайте по 100 мл 3 раза в день до еды.

* При сухом кашле разведите 3 ст. ложки измельченного корня астры в 600 мл крутого кипятка, томите на медленном огне 20 минут. Принимайте по 2/3 стакана 3 раза в день.

* При диатезах, гастритах, болезнях сухожилий и в качестве жаропонижающего при разных инфекциях 2 ст. ложки порошка из всех частей астры залейте 400 мл горячей воды, настаивайте 30 минут на водяной бане. Остудите до комнатной температуры, процедите через марлю и принимайте по 100 мл 4 раза в день.

* При геморрое и проктите 8 г корневищ разведите в 1 стакане воды, кипятите 5 минут, дайте настояться 2 часа. Процедите через марлю и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* От усталости глаз и ангине 1 ст. ложку травы астры альпийской разведите в 1 стакане воды, кипятите 4 минуты, настаивайте час и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день или делайте примочки на глаза и используйте для полоскания горла при ангине.

* В некоторых случаях вещества растения способны спровоцировать аллергические реакции в виде зуда, кожной сыпи, крапивницы, отеков и покраснений. При появлении подобных симптомов нужно прекратить лечение и незамедлительно проконсультироваться с врачом.

А. Ф. Зубкова, травница

Такой случай — *Думай, думай*

Туберкулёз я принесла с работы

ЗАБОЛЕЛА ТУБЕРКУЛЕЗОМ, КОГДА МНЕ БЫЛО ВСЕГО 28 ЛЕТ. УЗНАЛА ОБ ЭТОМ СЛУЧАЙНО, ПРОХОДЯ ЕЖЕГОДНУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ.

Свою болезнь подхватила на работе (работала медсестрой), и даже знаю от кого именно. Сначала злилась на того больного, но потом поняла, что от этого ничего не изменится, надо лечиться. Поначалу боялась: а вдруг не вылечусь? И еще: как на такую новость отреагируют друзья и родные? Кстати, некоторые от меня отвернулись. Но самые близкие поддержали в трудный момент.

В больнице, где я лечилась, условия плачевные. Унылые палаты, полутемные коридоры и гнетущая атмосфера. Такая бывает везде, где есть тяжелобольные люди. Единственный плюс — персонал, понимающий и добрый. Там работают в основном люди, которые сами перенесли эту болезнь. Пробыла в больнице долго — около полугода. Об этом времени не хочется вспоминать. Я видела людей, которые лежали в больнице годами, и лечение им не помогало. И решила для себя: если не в силах повлиять на ситуацию, надо держать себя в руках. У меня появились подруги из соседних палат и отделений. Потом образовалась целая компания — четыре девочки и три парня. Мы ходили на пикники, жарили сосиски и хлеб на костре. Купаться врачи нам не разрешали, поэтому просто сидели на берегу и любовались природой. Помню, осенью собирали желтую листву с дорожек и пели песни про осень. В общем, старались отвлекать себя от грустных мыслей, что мы не дома, а в больнице. Если бы не болезнь и тяжелое лечение, можно сказать, что время мы провели хорошо.

При туберкулезе легких смешайте 1 стакан почек березы, 1 стакан спирта, 2 стакана меда и настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Лечили меня сильными и очень токсичными антибиотиками. Для поддержания иммунитета кололи витамины. Через какое-то время сдала печень: она не вынесла лекарственной нагрузки. Было время, когда я вся покрылась сыпью... Мне кажется, после всего перенесенного я стала другой — сильнее, терпеливее, увереннее в своих силах. Жизнь моя кардинально не изменилась, я продолжаю обычный образ жизни, по-прежнему работаю, но на старое место возвращаться не захотела. Гуляю, отдыхаю с друзьями, много времени провожу с любимым человеком (он в курсе всего). И еще я стала ответственнее относиться к своему здоровью и здоровью близких людей.

Ирина, Воронежская обл.

■ ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ — ПРИНЯТЬ СВОЮ БОЛЕЗНЬ. ЗЛОСТЬ И ОТЧАЯНИЕ ТОЛЬКО УСУГУБЯТ ЕЕ.

■ ДАЖЕ В САМОЙ ТЯЖЕЛОЙ СИТУАЦИИ УМЕЙТЕ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ. ДОКАЗАНО: ПАЦИЕНТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ЗАМЫКАЮТСЯ В СЕБЕ И НЕ ЗАЦИКЛИВАЮТСЯ НА БОЛЕЗНИ, ИДУТ НА ПОПРАВКУ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ.

ЛАПША
из писем читателей

Нормальные бабушки читают внукам книжки, стараются накормить супчиком. А я могу предложить внукам лишь натрескаться пирожных, измерить глубину всех луж в округе, купить и взорвать «бомбочки» и пойти посмотреть на дохлую ворону.

Анна, Воронеж

Вчера обогнала одного дедулю с тростью и услышала вслед: «Какая задница! Ах, какая задница!» Так и не поняла, то ли комплимент, то ли меня обозвали.

Ирина, Пермский край

Одному знакомому на голову со шкафа кот свалился. В результате у хозяина сотрясение, травматология и запись в истории болезни: «Удар тупым тяжелым предметом — котом».

Андрей, Ростовская обл.

Стоматолог записывает меня на прием всегда на самое позднее время. Как-то поинтересовалась почему. Оказывается, после моего ухода ему надо обязательно водки выпить, причем махом. Руки у него трясутся после меня.

Елена, Воронеж

Эвалар
Для здоровья суставов принимайте средства серии «ХОНДА»

Достоинства натуральных средств «Хонда»

- Максимальные дозировки самых важных для суставов компонентов: коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг[1]
- Многообразие форм выпуска: капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений
- Совместное применение снаружи и изнутри средств серии «Хонда»

Рекомендуется принимать курсами – не менее 3-4 раз в год

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

«ХОНДА» капсулы
Выгодный по цене хондропротектор[2]

«ХОНДА Форте» таблетки
Способствуют естественному обновлению хрящевой ткани

Коллагеновый напиток «ХОНДА drink»
С высокой степенью биодоступности ингредиентов для усиленного питания суставов и позвоночника

Крем «ХОНДА»
Для глубокого проникновения хондроитина и глюкозамина через кожу, которые способствуют питанию и восстановлению хрящевой ткани

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru. «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку
[1] Дозировка в БАД «Хонда Drink» (напиток) [2] В серии «Хонда». БАД. Реклама 639332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760.

Артроз замучил...

Как оборудовать квартиру

ЧАЩЕ ВСЕГО АРТРОЗ ПОРАЖАЕТ ТАЗОБЕДРЕННЫЙ И КОЛЕННЫЙ СУСТАВЫ. ЕСЛИ ЭТО ВАШ СЛУЧАЙ, МОЙТЕ ПОСУДУ, ЧИСТИТЕ КАРТОШКУ И ГЛАДЬТЕ СИДЯ.

При артрозе постепенно разрушается хрящевая ткань суставов. На первой стадии болезни человек почти не замечает ухудшения самочувствия. По утрам в суставах возникает небольшая скованность, а если ударно поработать, появляется боль, но она быстро проходит.

* Обычно к доктору идут на II стадии, когда боль в суставе появляется не только во время движения, но и в покое. На этом этапе артроз уже сильно мешает в повседневных делах. Сустав нельзя перегружать: хрящевая ткань ослаблена, и любая нагрузка ускоряет разрушение. Нельзя работать через боль — ее нужно избегать.

* Чаще всего артроз поражает тазобедренный и коленный суставы. Если это ваш случай, мойте посуду, чистите картошку, гладьте сидя.

* Нужно сделать уборку? Пользуйтесь длинной шваброй, пылесосом, чтобы лишний раз не приседать и не наклоняться.

Как облегчить себе жизнь?

Купите подходящие кресла и стулья. При артрозе коленных и тазобедренных суставов тяжело садиться и вставать. Чтобы перенести часть нагрузки с ног на руки, у кресел и стульев должны быть широкие выступающие вперед подлокотники, на которые можно опираться. Важно, чтобы стул, кресло, диван не были слишком низкими. Когда садитесь, угол в колене должен быть прямым или тупым (но стопы должны стоять на полу). От мягкой мебели, в которой можно утонуть, придется отказаться.

Поднимите сиденье унитаза. Поход в туалет при артрозе может стать настоящим мучением. Современные унитазы низкие: когда садишься на них, нагрузка на суставы нижней половины тела резко возрастает. Специальная накладка, которая крепится на ободок унитаза, увеличивает высоту сиденья на 5-20 см. Размер надо подбирать в зависимости от роста.

Переоборудуйте ванную. Если болят суставы ног или спины, бортик ванны переступать тяжело, поэтому лучше пользоваться душевой кабиной, к стене которой прикрепить откидной стульчик. На него можно присесть, если станет сложно стоять.

На кухне и в ванной поставьте краны-рычаги. Эта рекомендация для тех, у кого поражены суставы на пальцах рук. Из-за скованности движений в кисти тяжело повернуть шарообразную ручку. Рычажными кранами пользоваться проще.

Безопасность прежде всего. В быту может случиться немало травм, которые опасны даже для здоровых суставов. Если же проблемы уже есть, любое падение может привести к прогрессированию болезни.

* Те вещи, которыми вы часто пользуетесь, должны быть под рукой, чтобы не приходилось постоянно приседать, наклоняться или взбираться на стул, пытаясь их достать.

* Постелите антискользящие коврики. Особенно важно, чтобы они были внутри душевой кабины и рядом с ней.

* Установите поручни в ванной комнате и туалете, а также в тех местах, где приходится наклоняться, чтобы что-то достать.

* Уберите все, обо что можно споткнуться. В проходах не должно быть проводов, обуви, игрушек. Часто люди падают, зацепившись за край ковра, поэтому его лучше убрать.

Не поленитесь все это сделать!

А. Н. Семченко, терапевт, домашний доктор

Даже чашку поднять не могу

В последнее время у меня появились сильные боли в правом плече, переходящие в руку. Иногда даже чашку поднять не могу. Что делать в подобных случаях?

А. Н. Романова, Тверская обл.

Боли в плечах и руках, при которых трудно поднять руку или что-то в ней удержать, называются периартрозом и связаны с нарушениями в шейном отделе позвоночника. Если боль возникла в плечах, шейный отдел позвоночника надо зафиксировать жесткой повязкой из картона или очень плотной ткани. Для этого на всю высоту шеи по задней поверхности надо выкроить кусочек и зафиксировать вокруг шеи обычным платком. Такую повязку нужно держать 3-4 часа в день — это даст отдых уставшим мышцам, уменьшит напряжение. А то, что пальцы перестают удерживать предметы, — это симптом брахиалгии (плечевой боли). В этом случае сдавливается один из корешков нервов, выходящих между позвонками в шейном отделе. В зависимости от того, какой нерв ущемлен, может быть онемение в пальцах, нарушение двигательной силы, потеря чувствительности. В таких случаях ортопед после обследования обычно назначает специальную гимнастику и массаж.

И. Н. Громов, ортопед, врач высшей категории

Процедурная

Укол в мягкое место

Мне предстоит целый курс инъекций. Нужна инструкция для мужа, ему ведь колоть придется.

Евгения, Новосибирск

Для внутримышечных инъекций используются шприцы с длинными иглами (длиннее, чем для подкожных). Если взять слишком короткую иглу, лекарство может не попасть в мышцу, а останется под кожей и вызовет воспаление. Делать инъекции лучше, когда тот, кому вводится лекарство, лежит. В таком положении мышцы расслабляются, и укол получается почти безболезненным. Лучшее место для инъекции — наружная верхняя четверть ягодицы. Перед тем как делать укол, надо вымыть руки с мылом и обработать антисептиком, например муравьиным спиртом, он самый дешевый и доступный. Набрать в шприц лекарство, выпустить пузырьки воздуха, обработать антисептиком место укола и быстро ввести иглу на две трети длины. Лекарство лучше вводить медленно, чтобы оно полностью рассосалось. Затем иглу извлечь, прижать к месту укола ватку с антисептиком и помассировать мышцу.

И. Н. Романовская, врач скорой помощи

Стихи наших читателей

НАШЕ НЕБО... ОНО КРАСИВО

Мне всегда улыбаться хочется
В этом мире лучистом, чистом,
Свою жизнь доверяю летчикам,
Доверяю порой таксистам.
Я у риска простая пленница,
А казалась гусыней важной.
Моя жизнь бесконечно ценится.
В ней властитель — водитель каждый.
Самолет разрывает сумерки,
На лету не откроют двери,
Я от страха сжимаю сумочку,
И молюсь, и, конечно, верю.
При посадке обычно хочется
От души прошептать: «Спасибо...»
Я ведь тоже, по сути, летчица.
Наше небо... Оно красиво.

НЕУЖЕЛИ СОВЕСТЬ НЕ В ЦЕНЕ?

Ах, какой рассвет в большом окне!
Рамы словно белые багеты...
Я звоню-звоню, но нет ответа.
Неужели совесть не в цене?
Я любима и достаток есть,
На земле моей цветов не мало,
Все долги твои уже списала,
Нам бы просто рядышком присесть.
Ты попросишь снова: «Помоги...»
Только я хочу помочь советом.
Пятый день звоню, но нет ответа.
Понимаю — у тебя долги.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Проверено на себе — *Очень сильное лекарство*

Куриная желчь

РАЗМАЖЬТЕ ЕЕ ПО СУСТАВУ, СВЕРХУ НАКРОЙТЕ МАРЛЕЙ, СЛОЖЕННОЙ В НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ, И ЗАФИКСИРУЙТЕ КОМПРЕСС.

Пошел как-то отец в огород. К нему кинулась собака, прося лакомство, и сбила с ног. Отец упал и сильно ударился правым коленом. Пришлось вернуться в дом. Открытой раны не было, но от боли передвигаться приходилось волоча за собой ногу. Наложили холодный компресс на полчаса, затем еще раз. Улучшений не было. В ход пошли прополисные настойки и мази, медовые компрессы, распаренный подмор в сочетании с болеутоляющими таблетками. Больной ноге не было покоя ни днем, ни ночью.

Коленная чашечка распухла. О больнице и рентгеновских снимках отец и слышать не хотел. Героически терпел, чередовал компрессы, ел мед и больше лежал. Чем только отца не лечили: и компрессы с детской мочой ставили (тут уж внук пригодился), и водочный компресс. Гореть сустав перестал, но припухлость и боль остались.

Однажды я зарубила курицу, чтобы приготовить наваристый бульон. Обрабатываю тушку, убираю желчь и тут вспоминаю: желчь — это сильное лекарство! И теплую, пока не остыла, размазала по отцовскому колену. Сверху накрыла марлей, сложенной в несколько слоев, и зафиксировала компресс. Никакого целлофана! Когда сняла повязку, поняла: это то, что надо! Срочно позвонила знакомым, которые разводили кур на продажу, попросила отобрать желчных мешочков, и в тот же вечер мне их передали. Хранила их на дверце холодильника не больше 3-4 дней. Использовала в теплом виде, отрезав ножницами кончик мешочка. Компрессы ставила 2-3 раза в сутки. За 10 дней нога у отца стала двигаться, коленная чашечка перестала болеть.

Н. Ланичек, пчеловод-травник, Светлоград, Ставропольский край

ОТ НАРЫВОВ, СВИЩЕЙ И ГНОЙНЫХ РАН ЖЕЛЧЬ НАНОСЯТ НА БОЛЯЧКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ВОЗМОЖНО ЖЖЕНИЕ, НО НУЖНО ПОТЕРПЕТЬ. РАНЫ ХОРОШО ОЧИЩАЮТСЯ И ЗАЖИВАЮТ.

Утром снимала повязку — листья были сухие

Одно время у меня болела левая нога до колена и горела стопа. От массажа лучше не становилось. Помогла соседка, которая подсказала хороший рецепт. По ее совету брала свежие листья лопуха, вырезала ножницами стебель, обертывала стопу и ногу до колена. Забинтовывала, но не туго, а сверху обертывала тонким шерстяным шарфом (полиэтилен не использовала). Компресс делала перед сном и держала до утра. Боль и жжение проходили через полчаса, и я спокойно засыпала. Утром снимала повязку — листья были сухие. Так лечилась 12 дней, и с каждым разом боль и жжение становились меньше и меньше. Но на 13-й день даже с компрессом не смогла уснуть — ноге стало жарко. Сняла повязку, и через некоторое время стопа перестала гореть, и боль прошла.

И. Н. Солдатова, Московская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ПЁТР ПЕТРОВИЧ КАЩЕНКО, врач-психиатр: «Между бредом и одарённостью, между безумием и гениальностью всего лишь тонкая грань...»

Петр Петрович Кащенко (28 декабря 1858 — 19 февраля 1920)

В России для людей с психическими заболеваниями не существовало больниц, были лишь дома для умалишенных. Таких больных закрывали в каморках с заколоченными окнами или вообще без них.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

В каменном веке люди изгоняли «злых духов» с помощью обрядов. В Средние века церковники, считая психические заболевания работой дьявола, одержимостью бесами, запугивали неграмотное население мистическими толкованиями поведения душевнобольных. В XIX веке в Европе перестали охотиться на ведьм, но больных психическими расстройствами изолировали: а вдруг их состояние от дьявола?

В России для людей с психическими заболеваниями не существовало больниц, были лишь дома для умалишенных. Больных закрывали в каморках с заколоченными окнами или вообще без них. Белье могли вообще не менять, о медикаментах и прогулках на свежем воздухе даже речи не велось, питание было скудным. Для «смягчения» буйных нравов использовали цепи и кандалы, а также холодное обливание, слабительные и рвотные. Врачей в таких «больницах» не было, их работу выполняли отставные солдаты, прислуга из бродяг, в лучшем случае — сестры милосердия.

Кащенко удалось изменить отношение общества к душевнобольным: если прежде на таких людей смотрели как на животных, то потом стали сочувствовать и сострадать.

Ближе к середине XIX века стали появляться частные психиатрические клиники. За состоянием больных в них следили врачи, изучали и лечили. За содержание в таких клиниках платили семьи больных. Понятно, не все могли позволить себе содержать близкого человека в комфортных условиях. Нет денег — отправляйся в дом для умалишенных! И лишь к концу века, когда стало развиваться высшее медицинское образование, на медицинских факультетах открылись кафедры и курсы психиатрии, появились врачи, знакомые с психиатрией.

ОСТОРОЖНЕЕ С ДИАГНОЗОМ СУМАСШЕДШИЙ

Новые методы лечения душевнобольных поддержал и Петр Петрович Кащенко. К диагнозу сумасшедший он относился осторожно, полагая, что «между бредом и одаренностью, между безумием и гениальностью всего лишь тонкая грань».

Сын военного лекаря, Петр Петрович Кащенко родился в Ейске, на Кубани. Кроме него, в семье было шестеро детей. Увлекшись делом отца, после гимназии юноша легко поступил на медицинский факультет Киевского университета, а за блестящую учебу был переведен в Московский университет. Однако за два месяца до диплома его исключили за публичную речь перед другими студентами, которую власти сочли отказом выразить скорбь по поводу убийства императора Александра II. В ссылку в Ставрополь вместе с Петром поехала и его жена Вера Геренкина. Единственной работой, которой ему разрешили заниматься, было преподавание пения в женской гимназии. Кащенко оказался талантлив во всем — учитель музыки скоро прославился на весь город. Лишь спустя три года ему позволили продолжить обучение, но только в Казанском университете. Здесь он специализировался по психиатрии.

Свою карьеру врача-психиатра Кащенко начал в селе Бурашево, Тверской губернии. При нем больных стали лечить не только медикаментозными методами, их сочетали с трудовой терапией и с отменой «всякого притеснения» с помощью ремней и цепей. Позже по этому методу Кащенко работал главврачом в Нижегородской психиатрической больнице, где страдающие психическими заболеваниями люди работали в мастерских, на огородах и в теплицах. Причем Кащенко рассматривал труд исключительно как один из методов лечения. Кроме того, для пациентов устраивались театральные постановки, книжные чтения и даже чаепития за большим столом. Он же впервые в России настоял на переписи душевнобольных, считая, что она может дать картину происходящего в обществе. При Петре Петровиче психически больных, не нуждающихся в госпитализации, стали лечить на дому.

Кащенко удалось изменить отношение общества к душевнобольным: если прежде на таких людей смотрели как на животных, то потом стали сочувствовать.

ЛУЧШАЯ БОЛЬНИЦА СТРАНЫ

За 15 лет работы в Нижнем Новгороде Кащенко превратил свою больницу в одно из лучших медицинских учреждений страны. В 1904 году ему предложили должность главврача Московской психиатрической больницы. В это медучреждение он пришел со своими правилами: «Врач должен смотреть на смирительную рубашку как на страшилище, а на себя, если применяет ее, как на палача». Персоналу клиники было вдвое увеличено жалованье, появились и новые должности — так называемые няньки и дядьки. За любое жестокое отношение к больному следовало немедленное увольнение. А поскольку деньги Кащенко платил приличные, дядьки и няньки за свои места держались крепко, осваивая трудную премудрость человеческого отношения к душевнобольным.

Однако многим планам не дано было осуществиться. 19 февраля 1920 года прославленный врач скоропостижно скончался — операция, которая потребовалась для лечения желудочного заболевания, вызвала серьезные осложнения... На его памятнике выбита эпитафия: «Основателю русской психиатрии». Конечно, Петр Петрович был не единственным врачом-психиатром. Но именно он помог организовать систему настоящей помощи душевнобольным.

Знаете ли вы, что...

* Писатель Эдгар Аллан По страдал провалами в памяти, манией преследования, порой неадекватно себя вел, его преследовали галлюцинации и боязнь темноты.

* Философу Фридриху Ницше поставили диагноз ядерная шизофрения, проще говоря — одержимость. У него была мания величия. Философ рассылал записки, в которых объявлял о своем скором господстве на Земле, требовал снять со стен квартиры картины, поскольку это его храм.

* Эрнест Хемингуэй страдал острыми приступами депрессии, которые привели к умственному расстройству. У него были суицидальные наклонности, мания преследования и частые нервные срывы.

Стихи наших читателей

Я ВСЁ ПРЕОДОЛЕЮ!

Болезнь не ждешь, она сама приходит,
Не нужно только поддаваться ей!
Пусть с ней бороться тяжело выходит,
Но вся равно болезни я сильней...
Пусть страх порой врывается в сознанье,
И боль — не пожелаешь и врагу!
Я повторяю, словно заклинанье:
«Мне хватит сил, я справлюсь, я смогу!»
Я выбраться из пропасти сумею,
Болезнь сильна, но я ее сильней!
Мне хватит сил, я все преодолею,
И встану, и пойду, смеясь над ней.

P.S. Сердечное спасибо всем читателям «Айболита» за душевность! Люди, будьте счастливы! Берегите друг друга и любовь, которая живет в ваших сердцах. Гоните от себя уныние, из сердца страх!

Светлана, Иркутская обл.

ЖИВУ ДАВНО С СОБОЮ ВРОЗЬ

Я жизнь свою прожег насквозь,
И вот на перепутье
Живу давно с собою врозь,
Чужой себе, по сути.
Чужой себе, чужой другим,
На картах не гадаю,
Но чувством слишком дорогим
Как прежде обладаю.
Зачем гадать на короля?
Излишняя морока.
Зачем-то вертится земля,
Сады цветут до срока.
Течет река, идут дожди
Зачем-то дни и ночи...
И горизонт, что впереди,
Вода, что камень точит.
Луч солнца яростно горит,
Луна посреди ночи,
Летит, искрит метеорит
Средь звездных многоточий.
Как зародилась эта жизнь?
В чем суть земли и неба?
Кто разукрасил белый свет?
В учебниках ответа нет.
И так живу день ото дня,
Вникаю понемногу.
Дорога позади меня
И впереди дорога...

С. В. Саблин, Волгоград

ДАВЛЕНИЕ ПОДДАЕТСЯ УПРАВЛЕНИЮ

Нормальной реакцией организма на стресс является сужение сосудов и, как следствие, повышение системного давления. У здоровых людей сосудистый механизм «спазмирование-расслабление» проходит гладко, и человек не чувствует никакого дискомфорта, что называется «быстро отходит». У тех людей, чья сосудистая система работает нестабильно, спазм сосудов длится довольно долго, давление фиксируется на высокой отметке, а это серьезная нагрузка на все жизненно важные системы организма. И хоть не всегда нам удается контролировать свои эмоции, способ беречь давление в норме существует. Для этой цели создан натуральный комплекс **АД НОРМА**. Главными действующими веществами комплекса **АД НОРМА** являются два ценных растения — *плоды аронии черноплодной и боярышник*. Издавна они применялись в народной медицине, славились своей способностью успокаивать нервную систему и снижать давление. Для комплекса **АД НОРМА** *аронию* готовится современным криогенным методом, благодаря чему ее целебные свойства не только сохраняются, но и усиливаются. *Экстракт боярышника* воздействует на организм сразу по нескольким направлениям. Он контролирует давление, поддерживает сердечно-сосудистую систему, успокаивает. Дополняет действие основных компонентов *витамин Р (рутин)*, который препятствует развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

АД НОРМА – ВАШ ПОМОЩНИК НА КОНТРОЛЕ ДАВЛЕНИЯ

Комплекс **АД НОРМА** оказывает мягкое системное действие на организм и при курсовом применении (1–2 капсулы в день в течение 4–6 недель) помогает поддерживать давление в норме. Благодаря накопительному эффекту, результат сохраняется на протяжении длительного времени по окончании приема.

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон горячей линии: 8 (800) 333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 8:00-19:00; сб., вс. – выходной)

Реклама. БАД

Прошу помощи

Отзовитесь!

Ищу подругу **Анну Ерыгину.** Вместе работали в швейной мастерской в селе Никитовка, Красногвардейского р-на, Белгородской области. Связь потеряли из-за переезда Ани в Ростов-на-Дону. Прошу откликнуться всех, кто может помочь. Я инвалид по слуху, поэтому буду ждать писем.

Л. Д. Рубежанская, ул. Гутякулова, 22, кв. 103, Черкесск, КЧР, 369009

***

20 лет назад потерялись следы дорогого мне человека и, что страшнее всего, возможно, навсегда. Ищу **Геннадия Ермакова,** 1947 года рождения. Гена, прости меня за все! Всегда буду тебя помнить!

Жека, Мурманская обл., тт. 8-960-027-80-77, 8-968-439-21-08 (московский)

■ ХОЗЯЙСТВЕННАЯ ЖЕНЩИНА ДЛЯ МУЖЧИНЫ — ХЛЕБ, СЕКСАПИЛЬНАЯ — ЗРЕЛИЩЕ.

■ ЛЕКАРСТВА ТАК ПОДОРОЖАЛИ, ЧТО СКОРО МЫ БУДЕМ ДАРИТЬ ИХ ДРУГ ДРУГУ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ...

■ ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА ЗАГАДИТ ЖИЗНЬ КОМУ УГОДНО... А ЕСЛИ НЕ УСПЕЕТ, ТО ПРИДЕТ ДОГАДЛИВАЯ И ДОГАДИТ.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ ПЛАКАТ «С ПРАЗДНИКОМ!» МОЖЕТ ВИСЕТЬ КРУГЛЫЙ ГОД!

КАЖДУЮ ОСЕНЬ БОЛЕЮ ЛАРИНГИТОМ

Каждую осень и весну садится голос и сильно болит горло, как только застужу ноги. До 19 лет росла на Севере и ничего такого не было, а теперь я живу недалеко от Санкт-Петербурга. Неужели организм никак не привыкнет к климату? Однажды мне посоветовали сходить в баню, но от этого состояние только усугубилось. Немного помогают ингаляции и полоскания горла, но при малейшем переохлаждении все повторяется. Может, у меня хронический ларингит? Чем полечиться, чтобы не мучиться каждый сезон?

Карина, Ленинградская обл.

ГИПС СНЯЛИ, НО НОГА ОТЕКАТЬ НЕ ПЕРЕСТАЛА

Мне 56 лет, весной этого года сломала ногу (перелом без смещения). Ходила в гипсе до лета. Снимок показал, что все хорошо срастается. Сняли гипс и сказали постепенно разрабатывать ногу. Так я и делала, постоянно ощущая боль и отек. Когда вышла на работу, нагрузка на ногу увеличилась и отек усилился. Обуваться стало невозможно, хожу с тростью. У кого-то была похожая ситуация? Чем все закончилось? Растираю ногу «Троксерутином» и настойкой окопника, регулярно делаю ванночки. Подскажите, как снять эту отечность? Поделитесь, пожалуйста, рецептом!

Ю. И. Кочеткова, Челябинск

ОТ НОВОЙ ДИЕТЫ У РЕБЁНКА СУХОСТЬ ВО РТУ И ТРЕЩИНЫ НА ГУБАХ

Встречала на страницах «Айболита» письма матерей, которые жалуются, что ребенок вдруг решил стать вегетарианцем, но не думала, что проблема коснется и моей семьи. Моя 13-летняя дочь больше года не ест мясо и курицу. Заставить или уговорить не можем. Недавно у нее началась постоянная жажда, появилась сухость во рту, сильно трескаются губы. Может ли отказ от мяса быть причиной этих симптомов? Других болезней у нее нет. Вообще чем может грозить такая пищевая привычка для растущего организма? Рыбу и яйца она ест. Милые мамы, как повлиять на ребенка-вегетарианца? Может, с возрастом выветрится из головы эта чушь?

Елена Горковенко, Псковская обл.

В 77 ЛЕТ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ДИАБЕТ

Наша бабушка в 77 лет неожиданно узнала, что у нее сахар в крови 8-12 ммоль. Начала принимать самостоятельно «Манинил» по 1 таблетке 3 раза в день и «Глюкофаж» по 1 таблетке 1 раз в день. Уровень сахара не падает. Может, совмещать такое лечение с домашними средствами? Подскажите какие-нибудь народные средства для снижения сахара в крови! Знаю, что в России много диабетиков, в «Айболите» часто видели советы и даже кулинарные рецепты, но никогда не читали. Думали, это не для нас...

Семья Василевских, письмо с сайта

Разве можно поститься при таких заболеваниях?!

Моя невестка соблюдает православные посты и не соглашается ни на какие послабления, хотя мы с сыном настоятельно просим ее поберечь здоровье. Ей 23 года. При росте 157 см она весит 48 кг! Я все понимаю, она выросла в фанатичной верующей семье, но ведь должны быть грани разумного! У нее хронический пиелонефрит и двусторонний нефроптоз 1 степени, а ведь недостаток веса при опущении почек очень опасен! Еще проблемы со спиной: сколиоз 2-3-й степени и шейный остеохондроз (от него слабость, головные боли в затылке и прочие неприятные симптомы). Иногда жалуется на желудок, но к врачу идти отказывается... Как можно с такими заболеваниями поститься?! Что нам делать? На все уговоры отвечает: «Это мой выбор». Эгоистка! Как детей будет рожать? О будущих внуках переживаю, а с собой пусть делает что хочет.

О. А. М., Алтайский край

ВО СНЕ СТАЛА БЕЗОБРАЗНИЧАТЬ

Мне 29 лет, замужем, есть ребенок. Последние полгода начала вставать по ночам (1-2 раза в месяц) и... безобразничать. Утром ничего не помню. Встаю, а в комнату кто-то приволок велосипед из коридора (причем наши с мужем велосипеды висят на стене). Совсем недавно опрокинула телевизор... Теперь боюсь ночи. Сплю с ребенком, опасаюсь, что однажды причиню ему вред... Не знаю, что делать. Никогда таких проблем не было. Может, это нервы? Вроде работа радует, семья у нас благополучная. Посоветуйте, куда обратиться, что сделать?

Р. И., Омская обл.

ПОЧТИ 7 ЛЕТ СТРАДАЮ ПОВЫШЕННОЙ ПОТЛИВОСТЬЮ

Мне 22 года. От повышенной потливости я страдаю примерно с 15 лет. Сильно потею независимо от времени года и температуры в помещении. Особенно беспокоят руки, ноги и подмышки, остальные части тела доставляют дискомфорт лишь летом. Мне недавно поставили диагноз вегетососудистая дистония. Могут эти две проблемы быть связаны? Чем полечиться? Говорят, нужно делать специальные ванны с травами. Но какие? Если кто-то знает, чем помочь, или сам справился с гипергидрозом, пожалуйста, откликнитесь!

Фаина, Астраханская обл.

ПОДСКАЖИТЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МЯГКОГО ОЧИЩЕНИЯ ЛЁГКИХ

У меня стаж курения примерно 14 лет. Решила бросить, посоветовали хорошее лекарство. Уже на первый день приема появилось ощущение, что легкие отказываются дышать сами, возникло чувство сдавленности, нехватки кислорода. Это ведь ненормально? Постепенно прекратила прием лекарства и хочу очистить легкие каким-нибудь безвредным народным способом. Уважаемые читатели, поделитесь рецептами из своих копилок! Ведь наверняка среди вас много тех, кто в прошлом был курильщиком?

Д. Ю. Стогова, Санкт-Петербург

ЧИТАЛ, ЧТО ВОССТАНОВИТЬ НЕРВ ПОМОЖЕТ МАССАЖ

Восстанавливаю руку после травмы лучевого нерва (она целый год не работала). В реабилитационном центре делали электростимуляцию периферических нервов. Результаты радуют, но ожидал большего. В поликлинике по месту жительства предложили физиолечение. Согласился, лечусь. Читал, что нужно такое лечение совмещать с массажем и легкой гимнастикой. Какие упражнения помогут нерву восстановиться? Надеюсь, откликнется хоть один знающий человек. Буду следить за каждым номером «Айболита» и ждать совета по моей проблеме.

М. А. Остапенко, Хабаровский край

УЖЕ 4 ГОДА НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРИБОВ В ГОРТАНИ

Хочу обратиться за помощью к читателям любимой газеты. Уже 4 года не могу избавиться от грибов в гортани. Появились они после приема сильного антибиотика. Сменила не одного лор-врача, но курсовые лечения не принесли результата. Медики говорят, что грибы есть почти у каждого. Мой диагноз — грибы, нити мицелия дрожжевого грибка в полости гортани. Прошу отозваться тех, кто знает рецепты народной медицины или специалиста в этой области, который мне поможет. Буду очень благодарна!

С. И. Кузьмина, Казахстан

У МЕНЯ МИОПАТИЯ ДЮШЕНА. ПОМОЧЬ НЕКОМУ...

Я инвалид I группы (миопатия Дюшена). Еле-еле передвигаюсь с двумя палками, ничего не могу сделать без посторонней помощи. У сына своя жизнь, ему не до меня. Родителей и старшей сестры уже нет в живых, поэтому помочь некому. А ведь мне только 47 лет! Пенсии хватает только на лекарства. Люди добрые, не откажите в помощи! Нужны полотенца (пусть б/у, но в хорошем состоянии), постельное белье, халат (54-й размер), футболки (48-50-й размер), любые продукты питания. Из-за болезни никуда не хожу, ноги отекают. Сама, как могу, делаю себе массаж, на профессиональный денег нет. Заранее всем спасибо! Храни вас Господь!

В. Б. Чечкина, ул. Мичурина, 17, ст. Северская, Северский р-н, Краснодарский край, 353240

ПЕРЕСТАРАЛСЯ С ОБЛИВАНИЯМИ НА НЕТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ...

Недавно ходил в баню, обливался с головой холодной водой. Делаю так часто, но в тот раз был нетрезвый и, видимо, перестарался. На следующий день начала жутко болеть голова. Поднялась температура под 38,6. Это были выходные, поэтому спокойно отлежался дома. Сейчас температуры нет, но голова болеть не перестала. Прошел месяц, улучшений нет. Наверное, надо идти к терапевту. Однако сомневаюсь, что он мне поможет. Может, я застудил голову? Или сосуды нужно подлечить? Прошу, поделитесь советом.

И. М. Нежельский, Магнитогорск

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ, ЕСЛИ У МЕНЯ ГАСТРИТ?

Прошу откликнуться женщин, которые столкнулись с моей проблемой. Как питаться при грудном вскармливании, если у меня гастрит? Как вы усиливали прилив молока и не вредили при этом желудку? Какие продукты ели? Читала, что морковный сок хорошо усиливает лактацию, но он противопоказан при гастрите. Пожалуйста, посоветуйте что-нибудь! Уверена, что совет мудрой бабушки может быть ценнее указаний врача. Среди моих родных ни у кого проблем с желудком не было. Заранее низкий поклон!

Вера, письмо с сайта

Женщина в зеркале с затравленным взглядом и расплывшимся телом мне незнакома!

Не знаю, найдется ли у кого-то совет для меня или доброе слово, но мне хочется выговориться. У меня умирает отец. Неоперабельный рак. Не знаю, сколько ему осталось... Может, дни, может, недели... Изо всех сил пытаюсь его поддержать. Есть сиделка, но основная нагрузка на мне. А это бесконечные организационные вопросы, взаимодействие с врачами, конторами, закупки, еда, моральная поддержка. И так уже полгода... Папе страшно, больно, обидно, а еще у него характер не сахар. Кто был в такой ситуации, тот поймет мой крик души. Нервы у меня уже на пределе. Недавно пришла домой, посмотрела наконец на себя в зеркало и увидела там... измученную старуху. Мне 39 лет, всегда была симпатичной, спортивной, а эта женщина в зеркале с затравленным взглядом и расплывшимся телом мне незнакома! К тому же в последнее время пришлось столько бегать и ездить по разным учреждениям, что ноги начали «бастовать»: отекли, опухли, страшно болят. Массаж помогает, но боль не уходит... Раньше я в походы с рюкзаком ходила по 20 км за день, и таких проблем не было. Как восстановить силы после долгого сильного стресса? Надеюсь, я смогу потом выглядеть, как прежде, а не быть больной загнанной лошадью? Я сполна отдала дочерние долги, больше и дальше некуда. Кому-то покажется эгоизмом, но мне стало жаль себя. Ощущаю себя живой только потому, что жутко болят ноги...

Наталья С., Ростовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Мама боится шумов и не узнаёт квартиру

Помогите, пожалуйста, моей маме! Ей 85 лет. Она очень боится возгораний от электрических приборов, постоянно все выключает из розетки, даже телефон и радиоточки. Еще ее раздражает шум холодильника. Аппетит у нее нормальный, но настроение чаще депрессивное: говорит, что не хочет жить, боится постороннего шума. Недавно сделали в квартире ремонт, но мама никак не может привыкнуть. Мебель осталась прежняя, изменились лишь обои. Она жалуется, что не узнает квартиру. Говорит, не может здесь жить, это теперь чужой дом... Заметили, что ее депрессия усиливается к вечеру. Дорогие читатели, пожалуйста, посоветуйте, как ей помочь, как избавить от тревог? Что нам делать? Будем рады любым советам.

В. Шумель, Курская обл.

Спешим помочь

ЗАЕДЫ В УГОЛКАХ ГУБ МАМА МАЗАЛА УШНОЙ СЕРОЙ

Для А. И. Репиной из Екатеринбурга, автора письма «Не заживают заеды» («Айболит» №15 за 2015 г.).

В военные и послевоенные годы лекарства были большой редкостью, а заеды в те годы в уголках губ появлялись очень часто. Мама их и себе, и мне лечила ушной серой. Несколько раз помажет — и как не бывало! Попробуйте, вреда не будет. Желаю скорейшего излечения!

А. Г. Толстолуцкая, Ставрополь

При болях в груди и кашле вскипятите 200 г сока репы, добавьте 2 ст. ложки меда, смешайте и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

ОПЫТНЫЙ ДЕРМАТОЛОГ ПОДСКАЗАЛА, КАК ВЫЛЕЧИТЬ РОЗОВЫЕ УГРИ

Для Ирины из Германии, которая не может вылечить розацеа («Айболит» №3 за 2015 г.).

У меня уже 4 года розовые угри. Была у дерматолога, и он честно сказал, что лекарства от этой болезни еще не придумали. А когда моя дочь проходила медосмотр в Ростове-на-Дону, то спросила и о моей проблеме. Дерматологом оказалась пожилая женщина лет 70, и этот опытный доктор порекомендовала по утрам протирать лицо салициловым спиртом и наносить любой питательный крем. На ночь наносите на кожу гель для наружного применения «Метрогил». Еще я исключила из питания яичный желток и цитрусовые. Сыпь полностью не исчезает, но ее гораздо меньше, и нет зуда. Всем желаю здоровья!

Валентина, Азов, Ростовская обл.

ОБОНЯНИЕ ВЕРНЁТ ПРОПОЛИС

Для Валерия Ивановича из Бийска, Алтайского края, автора письма «Потерял обоняние и вкус...» («Айболит» №14 за 2015 г.).

Попробуйте полечиться так: жуйте прополис величиной с горошину по 10-15 минут 2-3 раза в день, остатки проглатывая. Курс лечения — 3 недели. Одновременно принимайте настойку пчелиного подмора. Чтобы ее приготовить, залейте 1 стакан подмора 0,5 л водки, настаивайте 21 день в темном месте. Процедите, отожмите и пейте по 1 ст. ложке с водой 3 раза в день за полчаса до еды.

В. Н. Карпова, Чебоксары

ВОСПАЛИЛСЯ ЛИМФОУЗЕЛ, НАЗНАЧИЛИ УКОЛЫ...

Для Игоря из Ставропольского края, автора письма «На месте удара под кожей нащупал комок» («Айболит» №13 за 2015 г.).

Это были 1990-е годы. От переохлаждения и тяжелой работы у меня воспалился лимфоузел. Сразу же обратилась в поликлинику, и мне поставили диагноз воспаление паховой грыжи. Пошла к другому врачу, и он сказал, что это воспаление лимфатического узла. Назначил пять уколов пенициллина. Не буду описывать трудности тех лет, но мне удалось найти шприцы и пенициллин. Инъекции делала сама — по одному уколу каждый день. Опухоль рассосалась. Некоторое время старалась не поднимать тяжести. Как видите, жива по сей день. Желаю скорейшего выздоровления!

P. S. Лимфатический узел — серьезная проблема. Будьте осторожны! Лучше сначала обратитесь к врачу.

Ирина Ивановна, Красноярский край

Целебный сбор снимет воспаление в почках и нормализует обмен веществ

Для Надежды Дмитриевны из Краснодарского края, автора письма «Болею пиелонефритом, сильно отекают веки» («Айболит» №18 за 2015 г.).

Поделюсь семейным рецептом, который поможет нормализовать обмен веществ и сдерживать воспаление при хроническом пиелонефрите. Он проверен на многих родственниках и всегда приносил результат. Трав понадобится много, но эффект стоит усилий! Моя дочь с детства болеет хроническим пиелонефритом, принимала много антибиотиков, но при малейшей простуде в почках снова начинался воспалительный процесс. Лишь благодаря этому рецепту нам удается сдерживать болезнь.

Смешайте по 2,5 чайн. ложки измельченного сухого брусничного листа, зверобоя и ягод можжевельника. Залейте 1 чайн. ложку смеси 0,5 л воды, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Настаивайте 2 часа и выпивайте весь отвар за день (через час после каждого приема пищи). Так лечитесь каждый день в течение недели. На следующей неделе приготовьте и принимайте отвар из листьев березы, ягод шиповника и травы толокнянки (прием и пропорции приготовления те же). На третьей неделе — из травы спорыша, крапивы и цветков василька, на четвертой — из корня петрушки, листьев крапивы и березовых почек. Пятую и седьмую неделю ежедневно пейте отвар травы земляники (7 чайн. ложек на 0,5 л воды), а шестую и восьмую — из плодов шиповника. Общий курс лечения — год. Лечитесь, рецепт обязательно поможет! А чтобы снять отечность, залейте 4 ст. ложки семян льна 1 л воды, кипятите 15 минут и дайте настояться 2 часа. Процеживать не надо. Принимайте 6-8 раз в день в теплом виде по 0,5 стакана вместе с семенами. Желаю всем крепкого здоровья!

И. В. Сорокина, Самарская обл.

Кожа на руках трескалась с октября по май, а летом очищалась

Для Р. Р. Гадзиевой из Чеченской Республики, автора письма «Зимой сильно трескаются руки («Айболит» №1 за 2015 г.).

У меня 30 лет кожа на руках трескалась с октября по май. А с конца мая очищалась, хотя ничего не делала. Летом, когда тепло, как будто ничего и не было. Перепробовала много мазей, готовила сама составы, но облегчение приносил детский крем с лисичкой на тюбике. Как-то решила на ночь смазать трещинки мазью «Лоринден С» (продается еще и «Лоринден А», но его не берите). Этот совет мне дала тетя, которая много лет болеет псориазом. И вот две зимы руки не трескаются. Лечение простое и дешевое. А еще с октября начинаю принимать витамины «Аевит» (по 1 капсуле в день независимо от приема пищи). Курс лечения — 20-40 дней с промежутками 3-6 месяцев, потом повторяю. Я пропиваю 40 капсул, потом на 3 месяца делаю перерыв. В конце февраля опять пью витамины, так как до мая еще есть время, и руки опять могут потрескаться. Попробуйте это лечение! Даст Бог, может, и вам поможет.

Л. В. Бурдина, Саратовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Намотай на ус — *Сам себе доктор*

Голова перестала кружиться

Для Д. Ивановой из Михайловска, Ставропольского края, автора письма «Давление поднимается выше 130 — лечу в пропасть. Выпью таблетку — вроде немного отпускает...» («Айболит» №12 за 2014 г.) и для Галины из Ставрополя, автора письма «Поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия II степени» («Айболит» №13 за 2014 г.).

Несколько лет назад мне поставили такой же диагноз, у меня было такое же состояние и такие же проблемы. Невролог назначил «Цитофлавин» и «Актовегин» (внутривенно №12), циннаризин (по 1 таблетке 3 раза в день в течение 2 месяцев). Еще рекомендовал постоянно принимать препараты для сосудов и статины, так как после обследования сосудов оказалось, что сонные артерии, которые снабжают мозг кровью, забиты холестериновыми бляшками, просвет в сосудах сужен, кровоснабжение нарушено на 47%. Врач объяснил, что статины способны уплотнять рыхлые холестериновые бляшки и прижимать их к стенке сосуда. Просвет в сосудах увеличивается, и кровоток улучшается. Когда тебе за 80, в стационар на плановое лечение не кладут. Туда попадают только на скорой помощи с гипертоническим кризом. В общем, приходится доживать и выживать как придется.

Лечение я начала с изменения рациона питания. Исключила продукты, которые способствуют образованию холестерина. Стала есть овощи, фрукты, различные каши, обезжиренный творог, кисломолочные продукты, отварную рыбу, нежирное мясо. Курицу и яйца ела 2-3 раза в неделю, сливочное масло — в небольшом количестве. Супы готовила только на овощном бульоне с крупами или вермишелью, хлеб — отрубной. Во все блюда добавляю отруби или сушеную морскую капусту. Также полезны турецкий горох нут и фундук. Врачи рекомендуют съедать в день 3 зубчика чеснока, выпивать 2-3 ст. ложки растительного масла и 5 капсул рыбьего жира. Продолжила лечение при помощи народных рецептов.

* Для укрепления сосудов и улучшения кровообращения на ночь в термосе заварите 0,5 л кипятка по 1 ст. ложке плодов шиповника и боярышника. Утром процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

* Для разжижения крови и очищения сосудов пропустите через мясорубку по 2 лимона и апельсина (с кожурой, но без косточек), добавьте 3 ст. ложки меда и перемешайте. Храните смесь в холодильнике. Принимайте утром натощак по 1 ст. ложке со стаканом теплой воды. Курс лечения — 3 месяца.

* От шума в голове и ушах пропустите через мясорубку 3 лимона, смешайте с 1/2 стакана натертого хрена, добавьте 3 ст. ложки меда. Перемешайте и принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день во время еды. Курс лечения — 2 месяца.

* От головокружения смешайте в равных частях лист черной смородины, малины, клевера и чистотела. Залейте кипятком так, будто завариваете чай. Настаивайте 40 минут и пейте вместо чая несколько раз в день.

По утрам, после измерения артериального давления, делайте упражнения (см. ниже), начиная с 2-3 движений и постепенно увеличивая до 12, 24, 45. В результате комплексного лечения исчезло головокружение, улучшился сон, но от шума в голове избавиться трудно, так как у меня гипертония IV стадии.

Е. П. Гроховская, Ставрополь

Упражнения от шума в ушах

* Растирайте ладонями вверх-вниз ушные раковины.
* «Умывание» снизу вверх — ко лбу, вниз — к подбородку.
* Круговыми движениями массируйте следующие точки: на середине лба над переносицей, на середине подбородка, верхнюю точку на затылке, в углублении.
* Оттягивайте вниз мочки ушей.
* Прижимайте ладонью ушные раковины, а пальцами постукивайте по затылку.
* Делайте легкий массаж или поглаживание воротниковой зоны.

Приютим

Есть домик с удобствами в небольшом (глухом) селе Таволжанка, Новооскольского района. Рядом речка, сосновый бор. Приглашаю на временное проживание в доме семью из двух человек — пенсионеров, которые захотят купить недорогой домик по соседству (50000 рублей плюс оформление).

В. В. Киреева, Белгородская обл., тел. 8-920-555-56-33

***

В х. Вертячем, Городищенского района, Волгоградской области, по ул. Мира, 1, у меня есть дом в аварийном состоянии. Земли вместе с домом 15 соток. Может, кому-то совсем негде жить и эти люди восстановят дом и будут проживать там в течение трех лет? А дальше будет видно. Там нужно вставить окна, двери, отделать внутри слегка. Есть погреб, вода летом в общей колонке. Погреб и колодец завалены мусором благодаря «добрым» соседям. Со мной можно связаться по тел. 8-919-795-03-25 через брата жены, зовут его А. В. Зотов.

Без подписи, Волгоградская обл.

Обедаем дома

СЫРНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

2 луковицы, 3 картофелины, 100 г корня сельдерея, 2 моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного сыра, соль.

Овощи нарежьте, обжарьте на масле в глубокой кастрюле. Затем добавьте горячей воды, чтобы она покрыла овощи, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 30 минут. Готовые овощи взбейте блендером. Сыр добавьте в суп, перемешайте, посолите, снова доведите до кипения и снимите с огня. Подавайте с сухариками.

БАКЛАЖАНЫ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

6 ст. ложек мясного фарша, по 2 болгарских перца, помидора и луковицы, 3 баклажана, 150 г грибов, 3-4 зубчика чеснока, 100 г тертого сыра, растительное масло для жарки.

Нарежьте баклажаны веером, обжарьте с двух сторон и выложите на противень. Обжарьте фарш с грибами, луком и перцем, добавьте измельченный чеснок и помидоры без кожуры. Посолите, поперчите по вкусу. Заполните этой массой «веер» (между слоями), посыпьте сыром и запекайте в духовке 5-10 минут.

ЗАПЕЧЁННАЯ СВЁКЛА С ТВОРОГОМ И ЧЕСНОКОМ

1 кг свеклы, 0,5 кг творога, 5 зубчиков чеснока, по горсти изюма и кураги, 2 ст. ложки сметаны, по пучку петрушки и укропа, соль, перец, сахар по вкусу.

Свеклу вымойте и запекайте 1 час при 200°С. Остудите, очистите, в каждой сделайте ножом выемку. Ложкой выньте середину, оставив стенки толщиной 1 см. Зелень нарежьте и смешайте с пропущенным через пресс чесноком, добавьте половину творога, посолите и поперчите. Изюм, порезанную курагу и сахар смешайте с оставшимся творогом. Половину свеклы наполните творогом с зеленью, а вторую — творогом с курагой и изюмом. Положите на смазанный маслом противень и запекайте 10-15 минут в разогретой духовке.

Запекаем рыбку в горшочках

В ОМЛЕТЕ

400 г рыбного филе, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 8 яиц, 1/2 стакана молока, соль по вкусу.

Филе с кожей без костей нарежьте кусочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте до румяной корочки. Лук мелко порубите и тоже обжарьте. Рыбу с луком разложите по горшочкам, залейте яйцами, взбитыми с молоком, и запеките в духовке.

С ОВОЩАМИ В СМЕТАНЕ

400 г рыбного филе, 6-8 картофелин, 2 луковицы, 300 г сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу.

Филе нарежьте, посолите, поперчите и разложите в глиняные горшочки. Сверху положите нарезанные лук и картофель, посолите, залейте сметаной. Горшочки закройте крышками и запекайте в горячей духовке 30-40 минут.

В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г любой рыбы, сливочное масло, 3 картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки томатного пюре, 2 соленых огурца, 2-3 ст. ложки сливок, красный перец.

Лук нарежьте и обжарьте. Переложите в горшочек, добавьте перец и порезанный сырой картофель, залейте водой на глаз и поставьте на огонь. Когда картофель станет мягким, добавьте томатную пасту, нарезанные огурцы, рыбу, посолите, влейте сливки и запеките.

Как там, у них? — *Для тех, кто любит посытнее*

Таких пельменей вы не ели!

ЯПОНСКИЕ, УЗБЕКСКИЕ, ГРУЗИНСКИЕ, ЧЕШСКИЕ... РЕЦЕПТЫ ПЕЛЬМЕНЕЙ В КАЖДОЙ СТРАНЕ СВОИ. В ЧЕХИИ, НАПРИМЕР, ИХ ДЕЛАЮТ ИЗ ФРУКТОВ.

По-непальски с курицей и соевым соусом

Для теста: 300 г муки, 1/2 стакана воды. Для фарша: 300 г курицы, небольшой пучок кинзы, 3 зубчика чеснока, кусочек свежего имбиря, 1 луковица, 1 ст. ложка соевого соуса.

Воду смешайте с мукой и вымесите тесто. Мясо пропустите через мясорубку, смешайте с мелко нарезанным луком, чесноком и кинзой. Добавьте натертый на мелкой терке имбирь, соевый соус, снова перемешайте. Раскатайте тесто, стаканом вырежьте кружки, наполните их фаршем и фигурно защипите. Смажьте дно пароварки растительным маслом, уложите пельмени и томите до готовности.

В мясной фарш для чебуреков или беляшей добавьте сахар (1 ст. ложка на 1 кг мяса), и начинка будет сочной.

Чешские с курагой и корицей

Для теста: 200 г творога, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 чайн. ложка соли. Для начинки: курага или любые свежие фрукты, молотая корица. Для соуса: сливочное масло, обжаренные измельченные сухари, ванильный сахар, сахарная пудра по вкусу.

Из творога, яйца, сухарей, манки и соли замесите тесто. Сделайте лепешки диаметром 5 см и толщиной 0,5 см. На лепешки разложите курагу или фрукты, добавьте по щепотке корицы и слепите шарики. В кастрюлю влейте воду, доведите до кипения, чуть посолите. Положите туда шарики и осторожно помешайте. Когда они всплывут, варите еще 2 минуты. Выложите на блюдо, посыпьте обжаренными сухарями, полейте топленым маслом, обсыпьте сахарной пудрой и ванильным сахаром.

Японские с водкой и имбирем

Для теста: 650 г муки, 2 ст. ложки крахмала, 5 ст. ложек растительного масла, 2 желтка, соль по вкусу. Для фарша: 130 г рубленой свинины, 100 г капусты, 1 луковица, 4 стебля зеленого лука, 3 зубчика чеснока, корешок имбиря, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка водки, мука для присыпки.

В миску всыпьте муку, крахмал, добавьте масло и соль. Залейте горячей водой и перемешайте. Как только масса остынет, добавьте желтки и вымесите тесто. Оберните миску пленкой и оставьте на час. Разделите тесто на 30 частей, каждую раскатайте в тонкий кружок диаметром 10 см. Приготовьте фарш: капусту, репчатый и зеленый лук мелко нашинкуйте, чеснок и имбирь натрите на терке. Смешайте все с мясом, добавьте крахмал и водку. Накройте миску пленкой и поставьте в холодильник на час. На кружки теста разложите фарш, слепите полукруги и сложите на посыпанный мукой поднос. Разогрейте масло в сковороде, обжарьте пельмени. В конце влейте соевый соус, накройте крышкой и держите пару минут на медленном огне. Затем влейте воды и продолжайте тушить еще 7 минут. Откройте крышку и тушите до полного испарения воды.

Шоколадный торт с инжиром

Для бисквита: 4 яйца, 120 г сахара, 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка крахмала, 3 ст. ложки молотых орехов, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла. **Для крема:** 2 стакана сливок (33% жирности), 100 г сахара. **Для глазури:** 300 г черного шоколада, 300 мл сливок, свежий инжир и орехи.

Взбейте желтки с половиной сахара. Когда венчик будет оставлять четкий след, всыпьте оставшийся сахар и взбивайте до плотности. Смешайте белки и желтки, всыпьте муку с крахмалом и орехами. Мешайте аккуратно, но тщательно. Влейте масло (аккуратно, начиная с края), перемешайте и переложите в форму. Выпекайте 30-35 минут при 200°С. Взбейте сливки с сахаром для крема. Для глазури доведите до кипения сливки и залейте ими измельченный шоколад, мешая до однородности. Бисквит разрежьте на три части, смажьте кремом, сверху вылейте глазурь и разровняйте. Украсьте торт дольками инжира и орехами.

Сушите грибы?

ЭТО МОЖНО ДЕЛАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. РАЗЛОЖИТЕ ГРИБЫ НА ЛИСТЕ БУМАГИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ХОЛОДИЛЬНИКА НА 2 НЕДЕЛИ. ОНИ ПОЛУЧАТСЯ МЯГЧЕ, ЧЕМ ПРИ СУШКЕ В ТЕПЛЕ, НО ВКУС НЕ ИЗМЕНИТСЯ.

Готовим капусту

ХОТЯ БЫ РАЗ В НЕДЕЛЮ ЕШЬТЕ БЛЮДА ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. ЗАМЕТИТЕ, ЧТО СТАЛИ ЭНЕРГИЧНЕЕ.

Тушенная со сметаной. 800 г капусты, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3/4 стакана сметаны или майонеза, 3-4 ст. ложки красного сухого вина, укроп, петрушка, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Капусту нашинкуйте соломкой, посолите, затем добавьте бульон, вино и потушите. За 10 минут до готовности добавьте сметану, черный перец, лавровый лист, нарезанную зелень.

С рисом и помидорами. 1 небольшой кочан краснокочанной капусты, 3 ст. ложки сваренного до полуготовности риса, 2-3 помидора, 3 луковицы, 1 корень петрушки или сельдерея, 3 ст. ложки нарезанной зелени, 2-3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки жира для жарки, соль и перец по вкусу.

Корень петрушки и лук нарежьте соломкой и обжарьте на жире, добавьте мелко нарезанные помидоры и слегка прожарьте вместе. Капусту нашинкуйте, положите в кастрюлю, влейте немного бульона, добавьте пассерованные овощи, соль, перец и зелень и тушите на слабом огне 1 час. За 20 минут до готовности добавьте рис, за 5-7 минут положите сметану.

Г. А. Панина, Новочебоксарск, Чувашия

На приёме у диетолога

ПАСТИЛА ИЛИ ТОРТ?

Недавно узнала, что в торте и диетической пастиле почти одинаковое количество калорий. Тогда зачем пастилу советуют есть при лишнем весе?

Галина, Пермь

Пастила, зефир и мармелад считаются диетическими продуктами. Но дело здесь не в калорийности. В них много пектиновых веществ, которые выводят соли металлов, токсины, нормализуют уровень холестерина в крови. Белок, содержащийся в зефире, является строительной основой для мышц, а глюкоза улучшает работу мозга и укрепляет иммунитет. А вот торты и пирожные, имеющие ту же калорийность, не приносят ничего, кроме вреда.

ЗЕЛЁНЫЙ ПЕРЕЦ — АЛЛЕРГИКАМ, ЖЁЛТЫЙ — ДЕТЯМ

В каком болгарском перце больше витаминов — зеленом, желтом или красном и какой сорт полезнее?

А. Н. Пронькина, Краснодарский край

Сорта красного болгарского перца лидируют по содержанию витаминов А и С. Этот овощ полезен всем, кроме детей, склонных к аллергии. Для них лучший вариант — зеленый перец, который также богат витамином С. В желтом перце много калия и фосфора, который участвует в процессах кальциевого обмена, что важно для формирования костной системы ребенка, а также для восполнения дефицита кальция людям среднего и пожилого возраста. Но стоит знать: любой вид перца раздражающе действует на желудок, поэтому его нельзя употреблять в сыром виде людям, которые страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а вот в тушеном виде — на здоровье. Готовя блюда из перца, убирая плодоножку, старайтесь не вырезать много мякоти: здесь больше всего витаминов.

ЗАЧЕМ СУП ЕДЯТ ПЕРВЫМ?

Всех с детства приучают есть суп. Зачем?

Александра, Вышний Волочек

Суп стимулирует выделение желудочного сока, улучшает аппетит, пищеварение и помогает усвоению другой пищи, поэтому его едят первым. Всем, у кого есть проблемы с желудком, его нужно есть обязательно. Стоит полюбить суп и тем, кто хочет похудеть, — он создает ощущение сытости без лишних калорий.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

ЗАКУСЯКУ — ЯПОНСКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО, УПОТРЕБЛЯЕТСЯ ПОД САКЕ И ДРУГИЕ КРЕПКИЕ НАПИТКИ. ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНО В РОССИИ.

На каждый день

● Пропал аппетит? Смешайте 2 ст. ложки измельченных корней пастернака и 3 ст. ложки сахара, залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на маленьком огне, настаивайте 8 часов. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

● Укропная вода обладает желчегонным действием. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченного укропа или его семян залейте 1 стаканом кипятка, процедите, долейте кипяченой воды до первоначального объема. Пейте в теплом виде небольшими глотками в течение дня — за полчаса перед каждым приемом пищи.

● Отвар сушеных груш хорошо утоляет жажду при высокой температуре. Залейте 1 стакан измельченных сушеных груш 500 мл воды, варите 20 минут. Настаивайте, укутав, 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Пригодится

ДЛЯ улучшения зрения, а также при атеросклерозе съедайте вечером по 5 грецких орехов.

ЧАШКА обезжиренного молока в день на треть снизит риск развития ишемической болезни.

ПРИ заболевании суставов и подагре очень полезен огуречный сок — по 1 стакану 3 раза в день натощак.

ЗАМУЧИЛ гастрит? В течение месяца натощак съедайте 1 чайн. ложку меда, запивая молоком.

ЕСЛИ болит горло, съешьте, медленно рассасывая, полплитки темного шоколада, и боль уменьшится.

ПРИ изжоге и болях в подложечной области надо выпить сырой яичный белок. Он снижает кислотность желудочного сока и действует даже лучше некоторых аптечных препаратов.

■ СОК И МЯКОТЬ ЯБЛОК ЗЕЛЕНЫХ СОРТОВ НЕ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИИ, ПОЭТОМУ ИХ МОЖНО ДАВАТЬ ОДНИМИ ИЗ ПЕРВЫХ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА.

■ ЧТОБЫ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ЛУЧШЕ УСВАИВАЛИСЬ, КОМБИНИРУЙТЕ ЯБЛОКИ С МОРКОВЬЮ, БАНАНАМИ, КУРАГОЙ, ИЗЮМОМ.

О пользе инжира

■ ПОНИЖЕН ГЕМОГЛОБИН? КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ НЕСКОЛЬКО СУШЕНЫХ ЯГОД ИНЖИРА.

■ ПОСЛЕ ЕДЫ ОЩУЩАЕТЕ ТЯЖЕСТЬ В ЖЕЛУДКЕ? СЪЕШЬТЕ 1-2 ИНЖИРА.

■ ЧТОБЫ РАНКА БЫСТРЕЕ ЗАЖИЛА, ПРИЛОЖИТЕ К НЕЙ КАШИЦУ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД ИНЖИРА И ЗАФИКСИРУЙТЕ БИНТОМ.

Доктор Кизил

Народы Кавказа и Средней Азии считали кизил символом выносливости. Чем же он так полезен?

* Кизил нормализует обмен веществ, выводит щавелевую и мочевую кислоту — это важно для тех, кто страдает от подагры.

* От диареи спасут толченые ягоды с косточками, растертые с медом и яичным желтком. При диарее также выручит настой. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку плодов кизила. Настаивайте 1 час, процедите. Пейте небольшими порциями в течение дня. Всего можно выпить 2-4 стакана в день.

* Кизиловое варенье полезно при простуде, а свежие и сушеные ягоды — при гриппе, рахите, ангине, как кроветворное средство при анемии, а также при гиповитаминозе.

* При остром гастроэнтероколите хорошо помогает кизиловый кисель. Варите его из расчета на стакан воды 3 ст. ложки размоченных сухих или свежих плодов и 1 чайн. ложка крахмала. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

* Диабетикам рекомендуется регулярно пить сок из ягод кизила. Сначала по 1/4 стакана за полчаса до еды, при хорошей переносимости дозу можно постепенно увеличить до стакана.

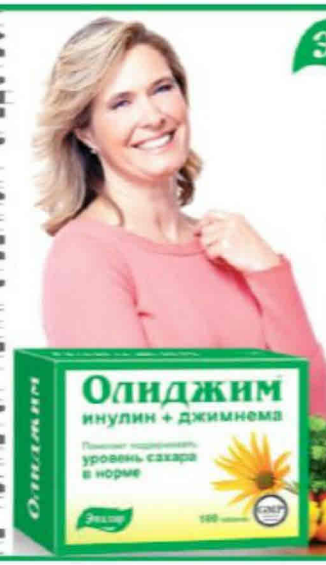
Пересолили...

● Сколько человеку требуется соли? В сутки не более 1 чайн. ложки. При гипертонии, болезнях почек, сердечных недугах, а также бронхиальной астме ее потребление нужно снизить до 1/2 чайн. ложки.

● Хорошие заменители соли: сушеный сельдерей, морская капуста, петрушка, семена кориандра. К тому же они придадут блюдам пряные нотки и улучшат их вкус.

● Избавиться от солевой зависимости намного проще, чем от никотиновой или кофейной. Начните снижать количество соли постепенно, буквально по крупинке каждый день. Уже через 1-2 недели привычные блюда покажутся вам пересоленными.

Эвалар



Как поддержать уровень сахара в норме?

Почти 350 млн. человек в мире страдают от последствий высокого уровня сахара в крови. Каждые 7 секунд в мире по той же причине умирает 1 человек[1]. Факторы риска:

• Наследственность (кто-то в роду страдал от повышенного уровня сахара в крови);
• Избыточный вес;
• Малоподвижный образ жизни.

Если вы нашли у себя хотя бы один из перечисленных факторов — вы в группе риска. Меняйте образ жизни, следите за сбалансированностью вашего пищевого рациона и добавьте к нему негормональные растительные таблетки Олиджим — они рекомендованы для постоянного применения людям со склонностью к повышенному уровню сахара и полноте. Только Олиджим[2] содержит сочетание двух растительных компонентов, помогающих поддерживать уровень сахара в норме — инулина и джимнемы.

Инулин — природное вещество, получаемое из клубней топинамбура и других растений. Он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.

Джимнема — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь. Джимнема — пожалуй, самое популярное растение в мире для поддержания нормальной работы поджелудочной железы и выработки инсулина.

Принимайте 4 таблетки «Олиджима» в день[3] — и пусть уровень сахара остается в норме!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP Гарантия качества

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ» №312, октябрь 2013» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html); http://med-info.ru/content/view/3406. [2] В ассортименте компании «Эвалар». [3] Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 30\3 (30 дней приема с 5-дневным перерывом). БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760.

Кто первый слово скажет, тот идёт выгуливать собаку

Нас в семье четверо: я, жена и две дочки. Однажды не могли решить, кто будет выгуливать собаку. Затеяли игру: кто первый слово скажет, тот и идет. Как только спор вступил в силу, младшая дочка с каменным лицом пошла одеваться. Собрала все, что нужно для выгула, обулась. И вот она уже открывает входную дверь, пес на поводке, в прихожей выстроилась вся семья, и мы хором: «Молодец, Поля». А она довольная начинает снимать куртку и говорит: «Вот вы и попались».

Максим У., Тульская обл.

Мужчинам нужно, чтобы дома их кто-то ждал. Поэтому они и заводят... женщин

А если с женщинами не получается, в доме появляются кошки, собаки и прочая живность. Алоиза, крошка породы тойтерьер, сопровождает меня на всех вечеринках. Когда мы вместе, очень удобно знакомиться с девушками: они моментально проникаются нежностью к собачке и охотно дают номер своего телефона. С Дашей все началось именно так. Она с первого взгляда влюбилась в Алоизу, а позже мы полюбили гулять втроем. Когда моя питомица уставала бегать, по очереди носили ее на руках. Как-то раз Алоиза раскапризничалась, и Даша засунула ее в свою сумку. Не учла только естественные нужды животного: моя крошка не постеснялась справить нужду прямо в сумку.... В итоге мне пришлось покупать девушке новую сумку и телефон. От прогулок с Алоизой девушка теперь воздерживается...

К. Никитин, Волгоград

Вдруг вижу — по улице гордо вышагивает пухлый ёж, а за ним нос в хвост два котёнка

Однажды пошла в магазин. Погода была изумительная: настоящая золотая осень, сухо и тепло. Иду по улице, жмурюсь от солнышка, листьями шуршу. Вдруг вижу: по улице гордо вышагивает пухлый еж, а за ним нос в хвост два котенка. Один серый, второй черный. Идут важно, никого не трогают. Котята — совсем крохи, ну от силы два месяца. Похлопала по карманам — телефон не взяла, сфотографировать нечем. Решила подойти поближе, но они меня услышали. Резво еж, а за ним и оба малыша шмыгнули под соседский забор. Может, это была ежиха, которая усыновила котят? Буду так думать — приятнее. По пути назад высматривала необычную семью, но не увидела. Наверное, решили не рисковать, а дойти до нужного места огородами. Благо там уже никого нет.

В. Ю. Власова, Ростовская обл.

Загляни в глаза

Скоро одинокого человека, который хочет познакомиться, можно будет узнать по глазам.

Взоры мужчин и женщин, озадаченных поисками партнера, будут буквально гореть, но заметят это только обладатели специальных контактных линз. Их разработали для армии: российские ученые хотели создать такие линзы, которые позволили бы солдатам видеть наведенное на них оружие с лазерным прицелом. Но армии это не понадобилось: у новейших оптических прицелов эта функция и так есть. Снайперы видят друг друга, а простых солдат так снаряжать дорого и сложно — за линзами нужен сложный для полевых условий уход. Выяснилось, что созданные линзы светятся в темноте. Увидеть их свечение можно, лишь надев такие же. Скоро труд оружейников попадет на прилавки обычных магазинов, но уже как средство для знакомств. Вставляете линзы, выходите на улицу — и запросто видите обладателя такой же красоты. Далее знакомитесь, общаетесь. Изобретением уже заинтересовались в дальнем зарубежье, так что не исключено, что свет от российских линз можно будет разглядеть в Европе и Америке.

Люди и звери

Сурикаты — очень теплолюбивые животные. Когда Галина Прохорова ложится спать, к ней на кровать забираются шесть собак и сурикат Фома в придачу. На отоплении какая экономия! Чтобы вместить все звериное семейство, в котором еще пять кошек, мини-пиг, сова, попугаи, Прохоровы переехали из двушки в загородный дом! Когда в доме появился сурикат, собаки и кошки окружили его плотным кольцом: мол, что за чудо несуразное? Но через пару недель Фома со всеми подружился. Сурикаты — очень теплолюбивые, и Фома все время жмется к друзьям.

Знаете ли вы, что...

МУСОР ДОЛЖЕН ВЫНОСИТЬ ТОТ, У КОГО ЗДОРОВЬЕ КРЕПЧЕ

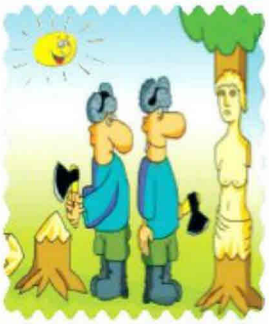
Немецкие врачи из клиники инфекционных болезней и пневмологии предупреждают: долго хранить отходы опасно для здоровья. Под воздействием грибков, образующихся при разложении мусора, могут развиться проблемы с кожей и возникнуть сложности с дыханием. Поэтому выносить ведро с мусором лучше людям с сильной иммунной системой. Иными словами, это обязанность того из супругов, у кого здоровье крепче.

ДРУЖБА МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ЗАКОНЧИТСЯ СЕКСОМ

Бескорыстная дружба между мужчиной и женщиной невозможна! Виной всему мужская психика. Мужчины не способны просто дружить: в любом случае подоплекой такой «дружбы» являются сексуальные отношения. Все мужчины, независимо от возраста и семейного положения, не прочь превратить дружеские отношения в более интимные. Более того, «крепкая дружба» зарождается у представителей сильного пола только с теми женщинами, которые привлекают их сексуально. Большинство мужчин уверены, что подруги испытывают к ним ответные чувства.

МУЖ НЕ ПРОПАДЁТ БЕЗ ОПЕКИ

Многие любят мужей, несмотря на их пристрастие к алкоголю и нежелание работать. Это особенный вид любви, который психологи называют созависимостью, и подвержены ей «женщины-спасительницы». Они склонны оправдывать супругов и годами содержать их финансово. Если относитесь к категории спасительниц, не думайте, что муж без вас пропадет, если перестанете его опекать! Напротив, потакая, вы не спасаете его, а не даете шанса на нормальную жизнь. Попробуйте хотя бы на пару месяцев перестать его финансировать и дать ему шанс попробовать что-то сделать самому — устроиться на работу или забрать ребенка из детского сада.



ПОЧЕМУ МУЖСКАЯ ФРАЗА «ВЫХОДИ ЗА МЕНЯ ЗАМУЖ!» ЗВУЧИТ КАК ПРЕДЛОЖЕНИЕ, А ЖЕНСКАЯ «ЖЕНИСЬ НА МНЕ!» — КАК ТРЕБОВАНИЕ?

Для тех, кто рядом — *Уроки психологии*

Как выйти из тупика

Знакомый впал в депрессию, не желает ни с кем общаться? Психологом для него может стать любой неравнодушный.

Вот несколько вариантов скорой помощи человеку, попавшему в трудную, по его мнению, безвыходную ситуацию. Какой из них выбрать — решать вам.

1 Можете ничего не говорить, а просто внимательно слушать. Реагируйте на его слова мимикой и иногда задавайте вопросы. Делать это нужно до тех пор, пока собеседник не выскажется полностью. Приготовьтесь к тому, что страдалец станет пересказывать вам все горестные события по нескольку раз. Наберитесь терпения и слушайте. Иногда только этого бывает достаточно для того, чтобы измученный тревогой человек почувствовал облегчение. Излив душу, успокоившись, он может и сам по ходу беседы найти выход из непростой ситуации.

2 Часто человек не видит никаких перспектив в будущем, оно представляется ему мрачным и пугающим. Убедите его в том, что жизнь непредсказуема, она способна приносить приятные сюрпризы тогда, когда их не ждешь. Заставьте его поверить в то, что впереди у него много хорошего и интересного.

3 Знакомый потерял веру в себя и свои силы. Переубедить его — вот ваша задача. На протяжении всего разговора повторяйте, что верите в него. Напомните, что в прошлом он уже сталкивался с серьезными препятствиями, но сумел их преодолеть.

Усталость появляется не от того, что день был длинным или работы много навалилось. Человек устает, когда не видит счастья в своем труде.

4 На свете немало людей, которым еще хуже. Кто-то неизлечимо болен, кто-то недавно потерял родных... Покажите, что, несмотря на все тяготы жизни, эти люди сумели остаться оптимистами. Более того — они находят в себе силы поддерживать других людей. Предложите «пациенту» начать помогать другим людям, попавшим в трудную ситуацию. Такая помощь уменьшает груз собственных тяжелых психологических переживаний.

О. П. Антонюк, психолог

О пластических операциях

Чего не сделаешь ради счастья?

Мужчины массово стремятся сделать свои голоса более мужественными, а женщины — женственными.

Пластическая хирургия способна до неузнаваемости изменить человека: увеличить губы, уменьшить нос, устранить косметические дефекты, омолодить лицо. Теперь обладатели идеальной внешности требуют, чтобы голос соответствовал их образу. До недавнего времени операции на голосовых связках выполнялись только по медицинским показаниям (например, при опухолях гортани). Однако в последние годы пациентов, мечтающих избавиться от неприятного тембра и придать своему голосу особое звучание, становится все больше. Мода на такие операции сначала появилась в Китае. Мужчины массово стремятся сделать свои голоса более мужественными, а женщины — женственными. Мужчинам в ходе операции по «пластике голоса» иссекают часть хряща в гортани или выполняют инъекции ботокса в голосовые связки. Женщинам, желающим обрести более высокий голос, требуется установка специального имплантата между мышцами гортани или воздействие на голосовые связки лазером: это приводит к укорочению голосовых складок и повышению тембра голоса. Несмотря на риски таких операций, люди решаются на них в надежде обрести высокооплачиваемую работу или счастье в личной жизни.

Умные мысли

■ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПЫТАЛСЯ ВООБРАЗИТЬ СЕБЕ ЗЕМНОЙ РАЙ, ПОЛУЧАЛСЯ НЕПЛОХОЙ АД.

Поль Клодель

■ ПРИНЦИП «ОКО ЗА ОКО» ОСТАВИТ ВЕСЬ МИР СЛЕПЫМ.

Махатма Ганди

■ ТОЛЬКО ВЕЛИКИХ ШАХМАТИСТОВ БЬЮТ ПО ГОЛОВЕ ДОСКОЙ. НЕУДАЧНИКИ БЬЮТСЯ ОБ НЕЕ САМИ.

А. Наданян, шахматист

Вася лежал на газоне и плакал от обиды...

Ночью меня позвали понятым в соседнюю квартиру. Оказалось, сосед выбросился из окна второго этажа. Жил с одной бабой полгода, все деньги на нее тратил, после чего в окно полез. Этажи невысокие, поэтому сильно Василий не разбился. Просто лежал на газоне и плакал от обиды и отчаяния. Соседка гуляла с собакой, увидела его, позвонила в полицию. Баба его при допросе все валила на Васю: «Я его за нос не водила. Прямо сказала, что ухожу. Легла спать, а он вон чего вытворил». Вот до чего женщины могут довести! Вторые сутки не сплю, все думаю об этой паре. Честно признаюсь, сам хотел подкатить к этой змее. Дурак, оказался бы на месте соседа. А еще мужчин во всем обвиняют. Да мы по сравнению с бабами — овечки. То есть бараны.

Анатолий, Воронеж

*** Ежемесячная викторина ***

Мы ищем Главного победителя, чтобы уже 08 октября вручить ему

1 000 000 Р.

Вы хотите стать Главным победителем месяца? Прямо сейчас разгадайте 5 анаграмм.

И, если все слова будут угаданы правильно, из букв в голубых клеточках сложится ключевое слово. Сообщите его по бесплатному телефону!

Выиграйте 1 000 000 рублей*.

З	Ы	М	У	К	А	▶		1						
Н	И	К	П	Р	А	З	Д	▶					2				
Д	О	Р	А	Т	С	Ь	▶		3							
		С	В	Е	И	Ч	▶				4			
		Н	К	Е	Б	А	Т	▶		5				

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

+ Премия 50 000 р. благодаря быстрому ответу! Звоните:

8 (800) 555-80-09

18+

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!

03.23422.68.123.2

РЕКЛАМА. ** ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 01.07.2015 ПО 08.10.2015 МАРКЕТ. АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ – 150 000 Р., 50 000 Р. (ДАЛЕЕ – «ПРИЗ» И «ПРЕМИИ»). В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 1 000 000 Р. ПРЕДСТАВЛЕН КАК СУММА ГЛАВНОГО ПРИЗА 800 000 Р. И ДОП. ПРЕМИЙ 150 000 Р. И 50 000 Р. (ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В ТРИ РАЗА БОЛЬШЕ СУММЫ ЗАКАЗА ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ДОП. ПРЕМИИ). 1) НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. НА 1-М ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ АНАГРАММУ, ПОЗВОНИВ ПО ТЕЛЕФОНУ, СООБЩИВ РАЗГАДАННОЕ СЛОВО (ПРАВИЛЬНОЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОЕ), И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМ. ХАРАКТЕРА – ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 2) НА 2-М ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ЕЕ ФИНАЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА И ПРЕМИЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА («ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ») И ОБЛАДАТЕЛИ ПРЕМИЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» – С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА (БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ КРИТЕРИЕМ, ПРЕИМУЩЕСТВО ИМЕЕТ СУММА ЗАКАЗА); ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ И ПРЕМИИ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНК. РЕКВИЗИТОВ ЗА ВЫЧЕТОМ НДФЛ 35%. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА 2 ДНЯ ДО ФИНАЛА ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ ОТ 18 ЛЕТ. ЗАПРЕЩЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746038039. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ ПОЛУЧИТЕ ПО ТЕЛ. 8 (495) 933-54-73 (ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 9:00 ДО 21:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 19:00).

РЕКЛАМА 693475

Шесть сердец и красивые блондинки

Миллиардеру Дэвиду Рокфеллеру исполнилось 100 лет. Кроме этого, он может похвастаться новым (шестым) сердцем и очередным пополнением в гареме помощниц.

В отличие от основателя рода Джона Рокфеллера, который за 97 лет жизни не изменил своей жене, его внук Дэвид никогда не отказывал себе в удовольствиях. Число его дам давно перевалило за тысячу. Особенно любит он блондинок. Еще в 1944 году немецкая разведка собиралась подложить в постель Дэвиду (тогда офицеру разведки США) Марику Рекк, самую красивую блондинку рейха. Планировалось так выманить Дэвида в Германию и узнать срок открытия второго фронта, а потом обменять его на дефицитную нефть и никель. Но у нацистов ничего не вышло.

Зато в 1976 году КГБ с помощью трех натренированных блондиночек убедил Дэвида Рокфеллера дать СССР кредит на освоение газовых месторождений Сибири. Но то ли девушки слишком серьезно подошли к делу, то ли банкир не рассчитал своих сил — сразу по возвращении домой с ним случился тяжелый инфаркт. Спасти его могла только немедленная трансплантация сердца. Рокфеллеры никогда не бросали своих. К вечеру уже нашли донорское сердце, вызвали тогда единственного успешного трансплантолога сердца в мире. Операция продолжалась сутки. Первое чужое сердце работало 3 года — это был рекорд! Его сменило второе сердце, которое билось 8 лет, потом третье, и пошло-поехало...

Дедушка Рокфеллер, несмотря на постоянные замены сердца, мало изменился. Пришлось, правда, отказаться от алкоголя и курения, но не от общения с блондинками. 100-летний старик бодр и с сердцем №6 рассчитывает побить рекорд прадедушки, дожившего до 107 лет, правда, на одном собственном «моторе».

Ёшкин кот!

Плавучий отель появился в Сербии. Это часть программы по развитию речного туризма в этой стране. Гостиница представляет собой стационарную центральную постройку на берегу озера, к которой могут пришвартовываться номера-катамараны. Каждый из номеров рассчитан на 4 гостя и состоит из спальни, холла, ванной комнаты, кладовой и небольшой террасы. В любой момент постояльцы могут по собственному желанию отдать швартовы и уплыть в ту точку озера, которая им больше нравится, для купания, загорания или рыбалки. Сербские специалисты уверены, их идея — идеальное решение для туристов, не наносящее никакого вреда окружающей среде.

Люди и звери

ТИГРИЦЕ НЕ ПОНРАВИЛАСЬ РОК-МУЗЫКА

В Приморском крае местный житель, проезжая по заповедной зоне на автомобиле, едва не наехал на тигрицу. В этих местах полосатые хищники встречаются часто, но обычно при виде людей уходят. А эта тигрица улеглась перед машиной и спокойно слушала доносившуюся из авто музыку. Водитель врубил приемник на полную громкость, надеясь спугнуть животное. Но тигрице это даже понравилось, потому что она начала покачивать головой и бить хвостом по асфальту в такт. Концерт для тигрицы длился целых полчаса, пока играла попмузыка российских и зарубежных исполнителей. Но как только раздались звуки тяжелого рока, незваная гостья поднялась и с недовольным рыком удалилась в чащу.

ГУСЯМ ЗАПРЕТИЛИ ХОДИТЬ ПО БЕРЕГУ

В Карелии депутаты запретили гусям ходить по берегу озера — можно только плавать. Решение было принято из-за жалоб местных жителей на то, что гуси загаживают берег. Конечно, самим птицам все равно, но вот их владельцам придется доставлять питомцев на озеро в ящиках и переносках. Ну или на руках. А что? Чем гусь хуже невесты?

К ДЕТСКОМУ САДУ ПРИБИЛСЯ ЛИСЁНОК

Молодой, хромой и очень худой черный лис прибился к детскому садику Новосибирска. Воспитатели и нянечки пытались подкормить его, но он не ел с рук и не давал себя поймать. Так продолжалось почти неделю. Поимкой занялась домохозяйка, у которой есть знакомые в приюте животных. Теперь зверек живет в доме сотрудницы этого приюта. Его хозяева уверены, что лисенок был домашним: он ест сухой корм для собак, быстро привык к людям, играет с ребятишками. Имя зверьку пока не дали. Семья хочет приехать в садик, возле которого его нашли, и объявить конкурс на лучшее имя. А пока он Хрюндель, потому что похрюкивает.

Кошмарики — Как там, у них?

Не дай Бог родиться альбиносом в Африке!

С альбиносами средневековая Европа связывала много суеверий. Такие люди порой попадали в цирк на потеху публике, а то и на костер. Но куда хуже им было родиться в Африке.

АМУЛЕТЫ ИЗ БЕЛЫХ ЛЮДЕЙ

Африканские маги по сей день считают плоть альбиносов отличным средством для избавления от болезней и проклятий. Когда в деревне рождается младенец-альбинос, на него начинается охота. Если семья большая и состоятельная, им удается сохранить ребенку жизнь. В других случаях его похитят и продадут колдунам. Но особенно радуются охотники, если им в руки попадает взрослый альбинос. За язык, глаза, конечности и особенно гениталии (из них делают амулеты, приносящие удачу в любви, бизнесе, ловле рыбы и добыче полезных ископаемых) можно выручить 50-100 тысяч долларов, а это средний заработок жителя Танзании за 25-50 лет.

Самым высоким спросом пользуются девушки-альбиноски. Их крадут в сексуальное рабство: половой контакт с ними по местному поверью избавляет от СПИДа и венерических заболеваний. На самом деле все наоборот: у альбиносов иммунитет обычно понижен, они легче цепляют и передают болячки.

Даже маленькая капля алкоголя, попавшая в организм скорпиона, сводит его с ума: он жалит себя до смерти.

УБИВАТЬ ЗАПРЕТИЛИ, НО...

Танзания и Бурунди — чемпионы Африки по числу альбиносов: из каждых 1500 обычных негритят один здесь рождается белым. До недавнего времени охота на альбиносов здесь не наказывалась. Общины объявляли их «пропавшими без вести». Но помощь, как обычно, пришла из Европы: возмущенная этим зверством, она вынудила власти Танзании искать и судить каннибалов. Вскоре в парламенте страны появился депутат-альбинос, назначенный защищать права собратьев по несчастью. Первый суд над охотниками прошел в 2009 году. Троих мужчин приговорили к повешению за убийство и расчленение белокожего африканца ради продажи колдунам. Но прецедент не избавил несчастных от преследований. Охотники лишь стали изобретательнее: вместо убийств начали отрубать руки и ноги. В случае поимки им грозит уже не казнь, а от 5 до 8 лет за тяжкие телесные повреждения. Недавно танзанийские власти приказали зарегистрировать всех альбиносов и принять меры для их охраны. Но убийства и членовредительство продолжаются.

ЕСЛИ НЕ КАННИБАЛЫ, ТО СОЛНЦЕ

Помимо всех бед, кожа и глаза альбиносов очень восприимчивы к ультрафиолету, особенно это проявляется на африканском солнце. Им все время надо пользоваться солнцезащитным кремом и носить темные очки, а до трех лет лучше вообще не видеть солнца.

■ В АФРИКЕ 98% «БЕЛЫХ НЕГРОВ» НЕ ДОЖИВАЮТ ДО 40 ЛЕТ.

■ ИЗ 1500 НЕГРИТЯТ ОДИН РОЖДАЕТСЯ АЛЬБИНОСОМ.

■ В ТАНЗАНИИ СТРОЯТСЯ ИНТЕРНАТЫ ДЛЯ АЛЬБИНОСОВ, ТАМ ОНИ СМОГУТ УКРЫТЬСЯ ОТ ОХОТНИКОВ.

Стихи наших читателей

ОСЕНЬ-КОЛДУНЬЯ

Порой уютно на земле
В ладонях осени-колдуньи!
Дыханье трепетных ступней
Ложится пряностью на хлеб.
Но так охватывает грусть,
Когда протяжно дует осень
И, завораживая, просит:
«Вернись...» Я запросто вернусь.
Мои непрожитые дни
Тасует осень, словно карты,
Рассветы, полудни, закаты —
Как перемешаны они!

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ВИСИТ ЖЕ НЕБО И НЕ ПАДАЕТ...

Я в небо вглядываюсь пристально,
Себя в раздумиях поймав,
Там человеческие пристани,
Приюты душ, сердец дома.
Одно меня тревожно радует
В разгуле и дождей, и стуж:
Висит же небо и не падает
Под грузом триллионов душ.
Такая, кажется, нелепица,
Если придет конец систем,
Потом не склеится, не слепится
Уже ни с этим и ни с тем.
Настолько тонкая материя,
Как человеческая суть,
Идет на исповедь в неверии
И на себя наводит жуть.
Потом во всем великолепии,
Уже восстав из ничего,
Дойдет в пути до раболепия,
Но не упустит своего.

С. В. Саблин, Волгоград

«Поживу с вами 8 месяцев, дальше видно будет»

Я готовилась рожать. И вот снится сон, будто родила уже. Кладут мне сынулю на живот, говорю ему: «Как хорошо, что ты родился». А он отвечает: «Поживу с вами восемь месяцев, а дальше видно будет». Вскоре я забыла об этом сне. Пришло время, родился малыш. Подрос, начал ползать. В то утро мы проснулись как обычно. Пустила ребенка ползать, а у нас по полу вдоль стены провод от удлинителя пущен. Просила ведь мужа убрать! Ребенок ползал и приспичило ему свои детские дела прямо у этой стены сделать. А дальше — как в замедленной съемке. Вижу — под ним лужица, и течет она прямо к проводу, а он чуть надломлен. Не помню, как схватила сына на руки, и тут начало искрить. Такой фейерверк! Ребенок плачет, меня всю трясет от страха. В тот день ребенку исполнилось ровно восемь месяцев.

Елена, Орловская обл.

ЧТОБЫ ИСПОЛНИЛАСЬ САМАЯ СОКРОВЕННАЯ МЕЧТА, НУЖНО ЗАГАДАТЬ ЖЕЛАНИЕ, ГЛЯДЯ НА ПАДАЮЩУЮ С НЕБА ЗВЕЗДУ. А ЕСЛИ ОНА ЛЕТИТ ПРЯМО ВАМ НА ГОЛОВУ?

2014 год был богат на падающие звезды. Хорошо, если это метеориты. Попав в атмосферу Земли, они или полностью сгорают, или, живописно пронзив ее, снова оказываются в космическом пространстве. А вот космические булыжники покрупнее не сгорают в атмосфере, а в буквальном смысле валятся на головы несчастных землян. Самый тяжелый в мире метеорит, состоящий из чистого железа, упал в Намибии в 1920 году. Его вес составил 60 тонн. Еще одна тяжелая «капля» упала в 1963 году в Гренландии — этот железный пришелец весил 15 тонн. Спустя 3 года 10-тонный метеорит рухнул с неба на жителей Австралии.

Чем на самом деле опасен для человека метеоритный дождь? Увы, это самое настоящее стихийное бедствие, такое же разрушительное, как и землетрясение или цунами. Самый сильный в истории человечества метеоритный дождь был зафиксирован в ночь с 12 на 13 ноября 1833 года. На протяжении 10 часов на планету упали 240000 метеоритов! Крупный метеоритный дождь «пролился» 8 марта 1976 года в Китае. В течение 37 минут Землю «утюжили» сотни метеоритов, самый крупный из которых оказался весом почти в 2 тонны. Впечатляет и скорость падения — 12 км в секунду.

После таких дождей на поверхности Земли остаются глубокие кратеры. В России хорошо известен кратер Попигай диаметром 100 м, расположенный в Сибири. Он появился после метеоритного дождя, случившегося в этих местах 39 млн лет назад. В XXI веке самым разрушительным для нашей страны оказалось падение метеорита 15 февраля 2013 года в Челябинске. Городу повезло — метеорит взорвался на высоте 15-25 км. Даже представить страшно, что было бы, обрушься он на город целиком. Ведь при входе в атмосферу Земли масса космического гостя составляла 10000 тонн, и летела эта громадина со скоростью 18 км в секунду. Но даже от осколков челябинского метеорита, самый крупный из которых весил 654 кг, пострадало 1613 человек и много зданий. Ущерб городу составил 490 млн рублей.

Астрономы понервничали и в ночь на 8 июня 2014 года, когда мимо Земли пронесся метеорит Антихрист. Визит следующего опасного космического гостя намечается на 2019 год. Уже вычислили предполагаемые разрушения: в радиусе 250 км от места падения — полное уничтожение всего живого, до 400 км — ветер со скоростью 500 км/ч, до 600 км — сплошные пожары, до 1000 км — пожары, землетрясения, цунами. На всем земном шаре температура понизится на 8°С, и это вызовет гибель всего урожая 2019 года. Но недавно ученые заверили, что этот астероид пролетит мимо Земли.

Кое-что об умении жить

ПЛЕВАТЬ НА ЗЕМЛЮ — ГРЕХ?

Слышала, что этим мы ее оскверняем. Но почему, когда проходит крещение, крестный сплевывает?

Тамара М., Тихорецк

Это происходит после слов священника «дуни и плюни на сатану»... А про землю и разговора нет.

МОЛИТВА ТРЕНИРУЕТ ПАМЯТЬ

Читала, что молитва помогает избавиться от забывчивости. Это правда?

Валентина, Ставрополь

Если будете молиться каждый день, тогда и забывчивости не будет. Надо утром на память поминать всех близких о здравии и упокоении; призывать на помощь Матерь Божию, святых, например: «Моли Бога о мне, святый отче Николе, Иннокентий Иркутский, Иоанн Тобольский, целителю Пантелеимоне, Гермоген и Феодосий Черниговские, Серафим Саровский, Иов Почаевский, Иоасаф Белгородский, Антоний, Феодосий и прочие чудотворцы Печерские, святитель Василий Кинешемский, святый Алексей — человек Божий, великомученицы Варвара, Екатерина, царица Тамара, Вера, Надежда, Любовь и мать их София...» Можно всех-всех призвать в заступничество. Молиться нужно и Архангелам, Ангелам, Херувимам, Серафимам, Престолам, Властям, Господствам, Началам, Силам Небесным... Это хорошо тренирует память. Хорошо перед сном почитать какую-то главу из Евангелия. Утром, проснувшись, снова прочитать, и в памяти все восстановится. Особенно важно к молитве приучать ребенка — это очень дисциплинирует и сыграет большую роль в жизни.

ХОЧУ НАЙТИ ДУХОВНИКА

Как понять, что именно этот человек сможет понять мою душу? И как правильно попросить священника о том, чтобы он стал моим духовником?

Т. П. Волохова, Тверь

Духовного отца нужно поискать: походите по храмам, послушайте, как священники проповедуют, как исповедуют. Ходите на исповедь и за советом к тому священнику, который вам больше понравится. Следует отдавать предпочтение священнику опытному. Только после этого можно обратиться с просьбой к священнику, которого вы выбрали, чтобы он стал вашим духовным отцом.

Библейская рыба

Знаете ли вы, что...

Рыба, которой Христос накормил 5 тысяч голодных, и которую ловил будущий святой Петр, — это тиляпия.

Она водится в обетованных водах озера Кинерет (оно же Галилейское море). Именно там рыбаки — ученики Христа — получили невиданный улов, когда, воскреснув из мертвых, Христос указал им, куда закинуть сеть. Впрочем, тиляпия водится во многих пресных и соленых водоемах. У этой рыбки есть интересная особенность. Самка откладывает в гнездо яйца, а после оплодотворения собирает их в рот и уносит. Самец тут же приглашает в гнездо следующую подругу, а самка проявляет чудеса самоотверженности и неделю может не принимать пищу. Результат — потомства очень много и высока его выживаемость.

P.S. У нескольких видов тиляпии, живущих в водоемах Израиля, за жабрами с обеих сторон есть два темных пятна. Согласно преданию это якобы оставшиеся навсегда следы пальцев апостола Петра: он взял ее двумя пальцами, когда вынимал изо рта рыбы монету. Второе название тиляпии — рыба святого Петра.

Отец обернулся и обомлел: на телеге спиной к нему сидел мальчик

Это было в Башкирии. На лошади с телегой мой отец ехал домой из соседней деревни. Смеркалось. Лошадь шла спокойно. Вдруг она сильно фыркнула, телега накренилась, и папа чуть не упал в канаву. На ровной заснеженной дороге перед лошадью оказался небольшой клочок сена. Дальше животное пошло еле-еле, храпело, вспотело. Отец обернулся назад и обомлел: в конце телеги, спиной к нему, уткнувшись носом в колени, сидел мальчик лет десяти. Отца удивила его одежда — стеганая серая фуфайка и старая шапка-ушанка. В ответ на вопрос «Эй, мальчик, ты кто?» гость не произнес ни слова. Папа испугался, начал молиться и даже ругаться матом. Вдруг почувствовал, что малец спрыгнул, и в тот же миг лошадь понеслась вскачь. Приехав домой, папа застал плачущую невестку. Оказалось, умер ее 2-месячный ребенок. Немного успокоившись, она рассказала всем, что сидела в спальне и качала малыша. Вдруг подняла голову и в дверях увидела чужого мальчика лет десяти в серой стеганой фуфайке. Ребенок тут же сильно заплакал, стал задыхаться и вскоре умер... Когда именно исчез незваный гость, она не заметила. Позже выяснилось, что по ночам односельчане часто видели этого мальчика.

Я. Р. Абдрашитова, Нижнекамск, Татарстан

Авось пригодится

■ ШАМАНЫ СЕВЕРНОЙ АМЕРИКИ ВЕШАЛИ ЛОВУШКИ ДЛЯ СНОВ НАД КРОВАТЯМИ ДЕТЕЙ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ИХ ОТ КОШМАРОВ И ЗЛЫХ ДУХОВ.

■ СНЫ БУДУТ СЛАДКИМИ, ЕСЛИ ЛОВУШКА ВИСИТ И СВОБОДНО ВРАЩАЕТСЯ У ИЗГОЛОВЬЯ.

■ ПЕРЬЯ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ АТРИБУТ ДЛЯ ЛОВУШКИ. НЕКОТОРЫЕ ИНДЕЙСКИЕ ПЛЕМЕНА СЧИТАЛИ, ЧТО ОНИ ВЫЗЫВАЮТ БЕСТОЛКОВЫЕ СНЫ.

Как сохранить здоровье и молодость глаз?

Глаза в первую очередь подвержены возрастным изменениям и влиянию неблагоприятных экологических факторов, поэтому часто мы воспринимаем усталость глаз и размытость зрения как нечто само собой разумеющееся, связанное с возрастом или усталостью. Что делать, если хочется посмотреть любимую передачу или почитать газету, журнал?

Глазные капли **Офтан Катахром** были созданы специально для сохранения здоровья и молодости глаз. **Офтан Катахром** относится к группе стимуляторов восстановления тканей, стимулирует обменные процессы хрусталика, защищает его ткани от повреждения свободными радикалами. Еще одно немаловажное достоинство — комплексное благоприятное воздействие на глаза, так как в его состав входят антиоксиданты, витамины и питательные вещества.

Цитохром С - это антиоксидант, играющий важнейшую роль в обменных процессах. Он способен подавлять окислительные процессы в тканях глаза, нейтрализуя кислородные радикалы, и, таким образом, может предотвращать развитие катаракты.

Никотинамид — это структурный элемент жизненно важных коферментов. В организме никотинамид расщепляется с образованием никотиновой кислоты (витамина РР). Никотинамид способствует регенерации эпителиальных клеток хрусталика.

Аденозин — это основной структурный элемент аденозинтрифосфата (АТФ), служащего источником энергии для всех живых организмов. Расширяя сосуды и увеличивая внутриглазное кровообращение, улучшает питание хрусталика и роговицы, способствует вымыванию токсических продуктов распада, стимулирует продукцию и обмен внутриглазной жидкости.

Производится **Офтан Катахром** на заводе в Финляндии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Представительство «АО Сантэн»: 105064, Москва, Нижний Сусальный пер., 5, стр. 19, оф. 402

Регистрационный номер П N015553/01

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Необычные штаны

В Малайзии появилась необычная одежда для рожениц-мусульманок.

Это мешковатые штаны с клапаном спереди, через который можно принять новорожденного ребенка. Новинка призвана уберечь женщину от посрамления тела, когда беспомощную роженицу наблюдают врачи-мужчины. Такие штаны не помешают родам, но закроют запретные части тела. Дело в том, что в этой стране обращение мусульманок к врачам-мужчинам считается дозволенным лишь в самых экстренных случаях, если получить помощь врача-женщины не удалось. Однако врачи считают, что такая одежда будет только мешать акушерам, при случае срочного хирургического вмешательства штаны все равно придется снять.

Штаны для рожениц стоят 26 долларов США. Несмотря на предостережения медиков, малазийки сметают шаровары с прилавков. Заказы на производство поступили из Великобритании, Ирландии, Индонезии и Сингапура. Российских мусульманок новинка не особо впечатлила. Лучше договориться с врачами-женщинами, чтобы при родах не было мужчин, считают они.

Приметы

■ ЧЕМ СУШЕ И ТЕПЛЕЕ СЕНТЯБРЬ, ТЕМ ПОЗЖЕ ПРИДЕТ ЗИМА.

■ ЕСЛИ В СЕНТЯБРЕ МНОГО ЖЕЛУДЕЙ НА ДУБАХ, ТО ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ БУДЕТ МНОГО СНЕГА.

■ ГРОМ В СЕНТЯБРЕ ПРЕДВЕЩАЕТ ТЕПЛУЮ ОСЕНЬ.

Люди и звери

Вот уже год каждый раз, когда кукушка вылетает из дупла, собака садится напротив и лает

У нас дома живет крупный мастиф. Зойкой зовут. Добрая очень, вот только пернатую живность не любит. А у нас как раз часы с кукушкой есть, на батарейке работают. Каждый час птичка выкрикивает свои положенные «ку-ку, ку-ку», лет пять уже. И вот уже год каждый час, когда она вылетает из дупла, собака садится напротив и лает. Слышали, как гавкает стокилограммовый мастиф? Нет? Завидую. Но мы научились не обращать внимания, иначе сошли бы с ума. Представьте — каждый час одно и то же: «Ку-ку, ку-ку!.. Грраф-грраф! Ку-ку, ку-ку! Грраф-грраф!» Даже в двенадцать ночи, ровно двенадцать раз. Пытались отучить — бесполезно. Так и привыкли не обращать внимания.

Однажды вечером услышали лишь привычный скрип открывающихся створок, первое «ку!», «грррафф!» в ответ, потом стало тихо. И вдруг в прихожей раздался плач, иначе это не назовешь. Из кресла я вылетел кубарем. Забегаю туда и вижу картину: на полу перед часами сидит Зойка, и по ее грустной морде бежит слеза. Зойка, не отрываясь, смотрит на кукушку, свесившуюся из дупла, и плачет: «Ау!.. Ау!..» Лапой в сторону пластмассовой птахи машет — то ли пожалеть, то ли помочь птичке хочет, но не достает... Кинулся за новыми батарейками, трясущимися руками поменял их и настроил время. Кукушенция, как и ожидалось, заползла со скрипом внутрь, потом с тем же звуком вылезла обратно и задолдонила привычное «ку-ку». Ну и «грраф-грраф» в ответ было оглушительным! Зойка разве что не плясала! С таким собачьим счастьем на меня смотрела — наверняка решила, что я самый великий в мире доктор. Все теперь было в порядке. Звериные «выкрики» эхом ходили по дому. Зойка по-прежнему хотела добраться до кукушки и сожрать ее. Все, как обычно... И так каждый час, и в двенадцать ночи тоже... Но все равно это лучше, чем слушать собачий плач по непримиримому другу.

Алексей К., Пермь

ГОВОРЯТ, ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЫ НЕТ. МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ ТОЖЕ ДРУЖБЫ НЕТ. С КЕМ ЖЕ ДРУЖИТЬ ЖЕНЩИНЕ?

Пригодится

● Чтобы уберечь картофель от прорастания, положите в мешки, в которых он хранится, несколько яблок. Такое же действие оказывает и лимон. А еще добавьте свеклу — она впитывает влагу. Картофель лучше хранить в бумажных мешках.

● Зеркало в ванной комнате не будет потеть, если нанести на сухую тряпочку немного пены для бритья и протереть его вертикальными движениями. Будьте аккуратны, если у зеркала деревянная рама: пена для бритья может оставить жирные пятна.

● Обивка и мебель в шерсти питомцев? Наденьте резиновые перчатки, намочите их и «пройдите» по всей обивке. Мокрая резина собирает даже тончайшие волоски. Руки в перчатках полощите в ведре с водой: вся шерсть смоется.

Советы для кухни

Алюминиевая фольга удалит присохшие пятна на стеклянной посуде. Сомните ее в шарик и используйте вместо губки для посуды.

Не выливайте воду, которая остается после первого промывания риса. Она отлично растворяет жир при мытье кастрюль и сковородок.

Чтобы удалить с кухонной мебели налет жира, смешайте соду с небольшим количеством растительного масла и щеткой протрите поверхность.

Для мытья жирной посуды можно использовать прохладную воду, если насыпать на губку порошок горчицы. Она смывает жир и безопаснее химии.

Жирную сковороду можно легко очистить, не используя воду. Поместите ее на 30 минут в морозилку, и после этого жир легко снимется бумажной салфеткой.

Кожаную куртку чистим с умом

Чтобы кожаная куртка долго служила, чистить ее нужно правильно.

* Пятна от шариковой ручки можно удалить смесью спирта с уксусной кислотой.

* Освежить внешний вид кожаной куртки можно с помощью мыльной воды и нашатырного спирта, затем протереть салфеткой, смоченной касторовым маслом (его можно заменить вазелином или глицерином).

* Очистить загрязненную кожу можно теплым некипяченым молоком.

* Куртку из очень тонкой мягкой кожи лучше протереть смесью из равных частей свежего молока и скипидара, после чего нужно смазать ее бесцветным кремом и почистить до блеска щеткой.

* Кожа потеряла блеск? Можно протереть ее чистой фланелевой салфеткой, смоченной в слегка взбитых яичных белках.

* Чтобы почистить темную куртку, можно также использовать натуральный молотый кофе. Для этого сделайте из воды и кофе густую кашицу и нанесите на куртку, после чего смойте водой и насухо протрите салфеткой.

* Если кожаные вещи потеряли блеск и упругость, то можно смазать их вазелином, затем яичным белком, а после этого отполировать салфеткой.

МУЖЧИНЫ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ОБРАЩАЮТ НЕ НА БЛИЗОРУКОСТЬ, А НА ДЛИННОНОГОСТЬ ЖЕНЩИНЫ.

Стираем шторы

Без пыли и пятен

КАК ГРАМОТНО СПРАВИТЬСЯ СО ШТОРАМИ, ЕСЛИ МАШИННАЯ СТИРКА ИМ ПРОТИВОПОКАЗАНА?

* Занавески из тюля сначала несколько раз прополощите в холодной воде, затем замочите в теплой подсоленной воде. Тюль лучше стирать, не используя стиральный порошок. В качестве моющего средства используйте мыльный раствор или шампунь для волос. От обычного порошка тюль может пожелтеть.

* Высушенные занавески и шторы нужно выгладить теплым утюгом. Если занавески при сушке были хорошо натянуты, то гладить их не нужно.

* Чтобы к шторам пыль приставала не так сильно, побрызгайте тюль, карниз и верхнюю часть штор антистатиком.

* Полощите занавески и шторы вначале в теплой, а затем дважды в холодной воде. При последнем полоскании в воду можно добавить немного синьки. Если занавески кремового цвета, то их можно опустить в экстракт кофе или чая. После полоскания поднять капроновые шторы, тюль или занавески и дать стечь воде.

* Шторам из гобелена предписана сухая чистка щеткой или пылесосом. Можно также протереть слегка влажной губкой. Для чистки штор из флока используйте пылесос, губку или мягкую щетку для одежды.

ПЕРЕД ТЕМ КАК ШИТЬ ЗАНАВЕСКИ, СМОЧИТЕ ТКАНЬ, ЧТОБЫ ПОТОМ НЕ БЫЛО НЕПРИЯТНОСТЕЙ С УСАДКОЙ ПРИ СТИРКЕ. ИЛИ ПОДШЕЙТЕ ШТОРЫ С СОЛИДНЫМ ЗАПАСОМ.

Промокла обувь?

Сезонная проблема

* Обязательно раз в неделю тщательно чистите и обрабатывайте обувь специальным средством, защищающим от грязи, воды и реагентов.

* Нельзя сушить обувь на отопительных приборах и наносить крем и грязеотталкивающие средства на грязную обувь.

* Если ботинки или сапоги промокли, сушите их не менее суток при комнатной температуре, в проветриваемом помещении (или электросушкой теплым воздухом).

* Чтобы просушить стельки, сложите в несколько слоев махровое полотенце, положите его на батарею, сверху — стельки. Переворачивайте их каждые 2-3 часа, чтобы не деформировались. Стельки из жидкого геля достаточно вымыть и протереть.

* Разводы соли на замшевой обуви потрите ломтиком сырого картофеля, а когда подсохнет, пройдитесь щеткой. Если кожа обычная, соль уберите щеткой, потом белесые места потрите раствором уксуса и воды (в пропорции 1:3) или нашатырным спиртом.

* Избавить обувь от запаха поможет чай. Насыпьте немного чайных листьев в хлопчатобумажные носки, положите в каждый ботинок по носку и оставьте на пару дней.

* Быстро просушить обувь можно с помощью поваренной соли. Нагрейте ее на сковороде, поместите в прочные носки и вложите внутрь промокших ботинок. Если соль остыла, а обувь еще не высохла до конца, то повторите процедуру.

* Если промочили обувь на природе, поможет походный способ сушки. Положите внутрь разогретые в костре чистые камешки (можно завернуть в тряпицу, чтобы не испачкать). Остынут — замените.

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ да ☐ нет

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

38 лет. Обращаюсь к мужчинам, которым нужна помощница и жена-подруга. Хочется встретить мужчину с серьезными намерениями, который хотел бы оберегать, заботиться и защищать меня и мою полугодовалую дочь. Если есть дети, но вы одиноки, или вы вдовец с детьми или без детей, обеспечены жильем, работаете и труд вам в радость, напишите мне. Отвечу с радостью!

Ольга Самсонова, ул. Советская, 211, с. Дивное, Апанасенковский р-н, Ставропольский край, 356722

***

40 лет, полная, инвалид II группы (общее заболевание). Православная христианка. Для серьезных отношений познакомлюсь с жителем Кисловодска — православным христианином, разведенным или вдовцом, можно с Украины. Ранее судимых, альфонсов, мошенников и алкоголиков прошу не беспокоить. К курящим отношусь терпимо, уважаю присутствие силы воли. Если все получится (дай Бог), есть где встречаться. Письма прошу присылать с фотографией.

Т. В. Косова, д/в, главпочтамт, Кисловодск, Ставропольский край, 357700

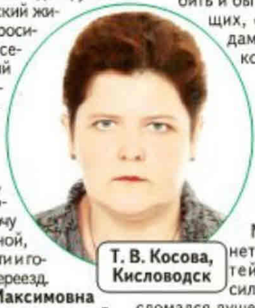
***

62 года. Живу скромно, в сельской местности. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, порядочным, бескорыстным мужчиной. Пьющих и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Зинаида, Краснодарский край, тел. 8-918-298-87-52

66 лет, рост 160 см, приятной внешности и полноты. Без вредных привычек, по характеру неконфликтная, справедливая, по образованию медсестра. Есть дочь, у нее своя семья. Я сельский житель, но судьба забросила на Север. Для серьезных отношений познакомлюсь с хозяйственным, уравновешенным, самостоятельным мужчиной 65-75 лет из сельской местности, желательно из Ростовской области. Хочу быть кому-то нужной, вместе делить радости и горести. Согласна на переезд.

Валентина Максимовна Кузьменко, ул. Молодежная, 5, кв. 34, пос. Молочный, Кольский р-н, Мурманская обл., 184365, тт. 8-921-036-72-08, 8-950-892-41-08



Т. В. Косова, Кисловодск

МУЖЧИНЫ

29 лет, рост 185 см, вес 75 кг. Русский, работаю, женат не был, детей нет. Не пью, курю, но при желании могу бросить. Познакомлюсь с доброй девушкой без вредных привычек, желательно из сельской местности Ставропольского края, согласной на переезд ко мне. Если есть ребенок, то желательно только маленький, чтобы смог привыкнуть ко мне и называл папой.

Эдик, Ставропольский край, тел. 8-961-476-48-83

Так распорядилась судьба, что в этом мире я остался совсем один. Мне 37 лет, рост 178 см, вес 60 кг, по гороскопу Близнецы. Не судим, живу в сельской местности, проблем с жилплощадью нет. Добропорядочный, честный, работящий. Познакомлюсь с честной, порядочной женщиной до 40 лет, которая захочет жить в селе, заниматься огородом, любить и быть любимой. Пьющих, судимых, алчных дам прошу не беспокоить.

И. А. Дворянинов, ул. Басулина, 66, с. Вазерки, Бессоновский р-н, Пензенская обл., 442760

***

Мне уже 38 лет, но нет ни жены, ни детей. Я здоровый, сильный мужчина, но сломался душевно. Мне всего-то немного надо: простую, одинокую, здоровую русскую девчонку, как и я мечтающую о семье и детях. Через газету надеюсь встретить спутницу жизни. Все сделаю, чтобы у нас была крепкая, любящая семья. Понравлюсь и внешностью, и характером. Русский, рост 185 см, без вредных привычек. Спокойный, трудолюбивый, верный, работаю водителем. Всегда пойму человека и помогу ему. Единственное, чего не потерплю, — вранья и наглости. Давайте будем честны друг с другом. На все вопросы отвечу по телефону.

Виталий, Волгодонск, Ростовская обл., тел. 8-988-564-21-86

Не красив, не умён, не богат...

67 лет, рост 178 см, вес 100 кг, блондин, по гороскопу Близнецы. Разведен, простой рабочий. Давно один, но не одинок. Без вредных привычек, а также без высшего образования, автомобиля, дома и дачи. Не красив, не умен, не богат, не верующий, не русский — россиянин. Не работаю, живу скромно на пенсию, в меру ленив. Здоровье удовлетворительное, пока живой и еще шевелюсь. Строгий, требовательный, очень чистоплотный. Для создания семьи и поддержки здоровья познакомлюсь с женщиной любого возраста, полноты, здоровья и национальности, можно с инвалидностью, но без проблем с детьми, внуками и правнуками. Ценю надежных женщин, которые не слушают подруг, а имеют свое мнение, умеют любить и уважать. Отсутствие чрезмерного эгоизма, лицемерия, ханжества, ревности и злости будет плюсом. Согласен на переезд в Тверь, Санкт-Петербург, Подмосковье, Рязань, Тулу или Самару.

Н. И., Самарская обл., тт. 8-902-294-73-72, 8-917-828-09-33

Стихи наших читателей

РАЗЛУКА

Я будто птенец,
потерявший гнездо,
Будто всеми заброшенный
ветер.
Ты живешь и не знаешь, как
мне тяжело,
Потому что одна я на свете.
Как хочется мне
Снова в небо лететь
и не падать,
Но я вновь просыпаюсь,
Я одна в своей тесной, убогой
квартире.
Я не знаю, зачем и кому
я нужна
В этом болью наполненном
мире,
И в оконное долго смотрю
я стекло,
Но от слез ничего в нем
не вижу.
Ты живешь и не знаешь,
Как мне тяжело и как жизнь
я свою ненавижу!
Как с утра не хочу
я с постели вставать —
Ведь идти никуда мне
не надо.
Открываю глаза, начинаю
рыдать,
Потому что тебя нету рядом.
Но ты только живи,
вспоминай обо мне
И поверь, что я очень грущу.
Ты живешь и не знаешь,
что снова в толпе
Каждый день тебя я ищу.

P. S. Буду рада, если кто-то откликнется на мои стихи своими.

Светлана, пос. Заярное, Иркутская обл.

Меня зовут Ника Армани, и вот уже много лет я являюсь практикующим астрологом и ясновидящей. Ко мне за помощью обращаются люди из многих стран, и я помогаю им с огромным удовольствием. Я не нуждаюсь в деньгах и берегу свой дар, поэтому за всю жизнь я не взяла ни с кого ни копейки. Я готова оказать посильную помощь и Вам, если это необходимо. Прошу Вас, прочитайте внимательно про мой Денежный Талисман. Возможно, это как раз то, чего Вам всегда не хватало!

Почему я не беру деньги

Все очень просто. Я считаю, что самая сильная помощь – это та, которую мы оказываем от чистого сердца, а не в обмен на что-то. Тем более в обмен на деньги. Я счастлива, что судьба даровала мне уникальные способности ясновидящей, но считаю, что если человек берет деньги за свои услуги, его дар ослабевает. Я же хочу сохранить свой дар и усилить его.

Что же может дать Денежный Талисман ЛИЧНО ВАМ?

У Вас долги и невыплаченные кредиты? Вы нуждаетесь в деньгах?

Позвольте мне отправить Вам БЕСПЛАТНО мой уникальный

ДЕНЕЖНЫЙ ТАЛИСМАН!*

Вам этот талисман не будет стоить ни копейки, а благодаря ему Вы можете получить

до 5 000 000 рублей в ближайшие 10 дней!

Вы должны знать: если сегодня в Вашей жизни нет тех денег, которые Вы заслуживаете иметь, то это происходит только из-за того, что Вы утратили способность притягивать деньги в свою жизнь. Благодаря Денежному Талисману, который я отправлю Вам, Вы превратитесь в настоящий магнит по притягиванию денег. Итог: Вы навсегда забудете о финансовых трудностях благодаря Вашему Денежному Талисману.

Сколько денег Вы можете получить и за какое время?

Это зависит от многих факторов, но могу сказать, что человек, имеющий такой Денежный Талисман, неожиданно для себя (и окружающих) начинает получать деньги «из воздуха»: происходят неожиданные выплаты на работе, возвращают деньги, взятые много лет назад в долг, и 100% счастливчиков начинают выигрывать в лотерею! И все это может начать происходить буквально в течение НЕДЕЛИ с того момента, как Вы возьмете талисман в Ваши руки. Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Но разве люди будут врать?

ДА, Я ГОТОВА ОКАЗАТЬ ВАМ ПОМОЩЬ там, где Вы больше всего в ней нуждаетесь!

Помимо Денежного Талисмана я готова помочь Вам с любой проблемой, которая тревожит Вас.

Взаимоотношения с людьми, здоровье, утраченная любовь, возможно, даже простое невезение... я знаю и умею решать подобные проблемы.

Позвоните мне, заказывая Ваш Денежный Талисман, и назовите три проблемы, которые тревожат Вас. Моя помощница запишет их, и я смогу помочь Вам изменить Вашу жизнь к лучшему.

Самое главное, помните, для Вас все это – СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО: и Ваш Денежный Талисман, и моя помощь в Ваших трех проблемах.**

Вам не придется тратить деньги даже на то, чтобы позвонить мне. Специальный БЕСПЛАТНЫЙ номер телефона для тех, кто нуждается в помощи.

Да! Деньги могут прийти в жизнь любого человека, и это всегда происходит как будто неожиданно. На самом же деле, для того чтобы в Вашей жизни эти деньги появились, у Вас должен быть специальный талисман. Зачем сидеть и ждать, если можно, благодаря талисману, получить деньги в считанные дни! Я не возьму с Вас за этот талисман ни копейки и отправлю его Вам совершенно бесплатно!

Но это еще не все! Я готова оказать Вам помощь и в других областях Вашей жизни!

18+ На правах рекламы

Жду Ваш ЗВОНОК!

8-800-775-77-07

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ!

Код акции: 03.11360.68.109.2

* УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, СООБЩАЕМ ВАМ СЛЕДУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ: УКАЗАННОЕ РЕКЛАМНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМОЙ ОПРОСА И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ РЕКЛАМОЙ СТИМУЛИРУЮЩЕГО МЕРОПРИЯТИЯ ЛИБО ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ПО ПРИОБРЕТЕНИЮ ТОВАРОВ ИЛИ ОКАЗАНИЮ КАКИХ-ЛИБО УСЛУГ, В ТОМ ЧИСЛЕ В СФЕРЕ МАГИИ И АСТРОЛОГИИ. ДАННОЕ РЕКЛАМНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ РАЗМЕЩЕНО С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В ОТНОШЕНИИ ТАКИХ ТОВАРОВ И УСЛУГ, А ТАКЖЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЦ, ПОТЕНЦИАЛЬНО ЖЕЛАЮЩИХ УЧАСТВОВАТЬ В РАЗЛИЧНЫХ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЯХ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ПРОДАЖИ ТОВАРОВ. ПОЗВОНИВ ПО УКАЗАННОМУ В НАСТОЯЩЕМ ОБЪЯВЛЕНИИ ТЕЛЕФОНУ, ВЫ РЕГИСТРИРУЕТЕСЬ КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ КЛИЕНТ И ДАЕТЕ ОПЕРАТОРУ (ООО «ПОЧТА СЕРВИС», 127220, РОССИЯ, Г. МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д.8, ОГРН 1057749621115) СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ СВОИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ В ЦЕЛЯХ ПРОДВИЖЕНИЯ ОПЕРАТОРОМ СВОИХ ТОВАРОВ И УСЛУГ, А ТАКЖЕ РАССЫЛКУ КАТАЛОГОВ. УКАЗАННОЕ СОГЛАСИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОТОЗВАТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, НАПРАВИВ ПИСЬМО ПО НИЖЕУКАЗАННОМУ АДРЕСУ. **ПОМОЩЬ НИКИ АРМАНИ ОКАЗЫВАЕТСЯ БЕСПЛАТНО ДЛЯ КЛИЕНТОВ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». РЕЗУЛЬТАТ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ОЖИДАНИЙ КЛИЕНТА. В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАКИХ-ЛИБО ВОПРОСОВ И ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПРОСИМ ВАС ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-800-775-77-07 ИЛИ ПИСЬМЕННО ПО АДРЕСУ: ООО «ПОЧТА СЕРВИС», 127220, РОССИЯ, Г. МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д.8.

РЕКЛАМА

АНЕКДОТЫ
из Одессы

— Фима, шо ви мне все время подмигиваете?
— Ой, Циля, это нервный тик.
— Фима, ви таки обманщик и негодяй! А я уже настроилась...

● ● ●

— Яша, вы не знаете, зачем Люсин Витя купил себе собаку?
— Ну, наверное, для того, чтобы он мог дома хоть кому-то сказать: «Закрой рот и не гавкай!»

● ● ●

Одесса. Привоз. Колбасный ряд.
— Мужчина! Шо вы ото целый час ходите, пробуете и ничего не берете?! Вам шо, таки ничего не нравится?
— Нравится!
— Шо, денег нет?!
— Есть!
— Ну так покупайте!
— Зачем?
— Шобы кушать!
— А я шо делаю?

● ● ●

— Мара Соломоновна, а шо лучше: горячий чай или горячий мужчина?
— Ой, та все равно, лишь бы хорошо пропотеть.

● ● ●

— Я переехал в Израиль ради детей, и они таки счастливы!
— Вы живете вместе?
— Нет, они остались в Одессе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

С	К	Е	Л	Е	Т	О	Н			Ц		К		Т
	О		А		Е			А	Л	И	Г	О	Т	Е
	М	О	Н	М	А	Р	Т	Р		Р		Р		С
			Д		Т			Е	Д	К	О	С	Т	Ь
М	И	К	Р	О	Р	А	Й	О	Н		Н	А	У	М
У		Л	И	Ф	А	Н		М	О	Т	О	Р	К	А
Х	Р	А	Н	И	Л	И	Щ	Е		О			А	
О		Д		Ц		М		Т	У	Р	Б	И	Н	А
Ь			Т	Е	Л	Е	Г	Р	А	Ф		В		С
О	Б	Ж	О	Р	А		А		Т		Ж	А	Б	А
И			С		Т	И	М	А	Т	И		С	А	Н
К		К	О	Л	Ь	М	А				Д	Л	И	Н	А
А	В	А	Л	Ь			А	К	И	Р	А			Г
		И		Г	А	М		Т		Л	А	В	К	А
Д	А	Н	И	О				А	Л	Ь	Б	И	О	Н
Р			С	Т	У	К		Л		Г	О	Р	К	И
О	Х	О	Т	А			А	Р	И	З	О	Н	А	С
В			В				Б	У	Я	Н		Е		В
О		Д	У	Г	Л	А	С			А	Р	М	А	Д	А
С	П	И	Д	И			Е	Л	Е	Й		Е	Г	О	Р
Е		В		Т	У	В	А		К	А	Н	А	В	А
К	Л	А	Р	А			А	Н	К	А		Т	Р	А	П

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Оригинальный хлеб в виде арбуза придумали в Тайване специально для детей. Во время жары аппетит пропадает, и дети начинают отказываться от употребления хлеба. Молодой пекарь Ли Ван-Фа решил, что яркий хлеб, напоминающий своими цветами сочный арбуз, вызовет у малышей аппетит. Для приготовления используют только натуральные красители: зеленый чай для кожуры, клубнику для мякоти и уголь для семян. Молодой человек не ошибся — дети и взрослые с удовольствием едят хлеб в виде арбуза.

«Ой, да я ж голодная!»

Как-то раз засиделась дома за компьютером — много работы было. Думаю: надо бы уже спать ложиться. Легла, но уснуть не могу, что-то мешает, какое-то непонятное беспокойство. «Ой, да я ж голодная!» — осенило меня. А я вообще-то на диете сижу, после шести не ем и тем более на ночь. «Нет, — думаю, — о диете надо забыть пока, а то аж голова разболелась, так кушать хочется». Встала, пошла на кухню. Пошуршала в холодильнике, соорудила себе шикарный бутерброд — два куска хлеба, сыр, ветчина, помидорчик, несколько листьев салата. Уже даже рот раскрыла, чтобы кусок этой красоты откусить, и тут муж на кухню заходит. Посмотрел на меня и говорит: «Все худеешь? Смотри, бутерброд не урони — ногу отшибешь!» Ну как мне было есть после этого? Поплелась спать.

Лариса О., Пятигорск

Кое-что о звёздах

В театре кошек Куклачева сплошные проблемы. То главбух окотилась, то костюмер в подвал убежал.

***

На теле у Тимати так много татуировок, что, если пронести его мимо сканера штрихкодов в супермаркете, его пробьет как пачку пельменей.

***

Собака Федора Конюхова панически боится фразы хозяина: «Пойдем гулять!»

***

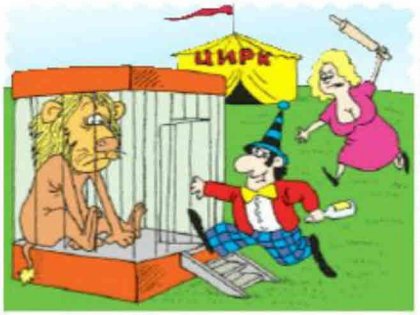
На днях Филипп Киркоров выпустил новый аромат. Остальные пассажиры лифта сделали вид, что не заметили этого.

Черенок

«ПСИХАНУЛА ЖЕНА И КА-АК ЖАХНЕТ ПО СПИНЕ ГРАБЛЯМИ. ЧЕРЕНОК СЛОМАЛСЯ...»

— Здравствуйте, доктор.
— Здравствуйте, садитесь.
— Спасибо, но я пока стоя.
— Жалобы?
— Я на грабли наступил, доктор.
— А, так вы плохо видите? Это вам к окулисту, батенька. А я уролог. У-ро-лог!
— Я знаю, что вы уролог, мне к вам, а окулист подождет. Можно я по порядку? Вчера мы с женой были на даче. Она полола грядки, а я к ней начал приставать...
— О! А это уже мой профиль!
— Я к ней насчет бутылки стал приставать, ну чтоб она на бутылку мне дала. А то я же тоже работал, умаялся, и мне с устатку...
— Ага. Так ведь вам к наркологу надо, друг мой.
— Я думаю об этом. Но прежде мне к вам. Так вот: жена грядки полет, а я у нее на бутылку клянчу. Клянчу и клянчу, клянчу и клянчу. Короче, психанула она и ка-ак жахнет мне по спине граблями. Слава богу, черенком. Черенок сломался...
— Понял. Вам — к хирургу! Со спиной! Всего доброго!
— Да что же это такое! К вам мне, доктор, к вам! Спина подождет! И хирург! И окулист! И нарколог!
— А невропатолог?
— И невропатолог подождет! Уф! Как он разболелся опять!.. Так вот, черенок сломался, грабли жена бросила, но денег мне на бутылку дала. Я деньги в кулак — и бежать... Недолго бежал... Черенок граблей этих, после того как жена его о мою спину сломала, высотой стал как раз по мое достоинство. Я побежал и на грабли наступил, ну и прилетело мне этим обломышем по моему... достоинству.
— Ишь как все срослось.
— Да хоть бы срослось!
— М-да. Вы действительно по адресу пришли. Ну, показывайте свой черенок.

Олег Пряничников



ЖЕНЩИНА — КАК ГРАНАТА: БЕЗОПАСНА, ПОКА С КОЛЕЧКОМ. МУЖЧИНА — КАК ТАНК: КУДА ПУШКА СМОТРИТ, ТУДА И БАШНЯ ЕДЕТ.

Весёлые новости

В одном из негосударственных вузов Москвы был арестован преподаватель китайского языка за то, что шесть лет преподавал придуманный им язык.

***

Новости дня. На дороги области наносят разметку. Комментарий жителей: лучше бы на дороги области нанесли асфальт.

***

С криком «Повезло вам, сволочи!» 153-летняя пенсионерка внесла последний взнос за ипотеку.

***

Роскомнадзор составил список запрещенных в СМИ слов, но не смог его опубликовать!

РАССКАЗИК

Гаишник останавливает водителя, который не пристегнул ремень безопасности: «Почему ездите без ремня?» Водитель: «Ой, скажите еще, что не рады».

МНОГО лет жители Гамбурга страдали от любителей справить нужду прямо на стены их домов. Запреты и штрафы не действовали. Поэтому люди решили проблему своим способом. Они нанесли на стены домов специальное водоотталкивающее покрытие, которое используется в судостроении. Теперь, если кто-то вздумает помочиться на стену, жидкость отражается от стенки и возвращается на «писуна». Справить нужду на стены не получается.

Такая история — *Ёшкин кот!*

Сорвал охоту, гад!

НУ ВСЕ, СЕЙЧАС УТОПЯТ К ЧЕРТОВОЙ МАТЕРИ ЗА ТО, ЧТО ОХОТУ СОРВАЛ...

Есть у меня друг Леня — директор строительной фирмы. Охотник-любитель. Недавно мы с ним пересеклись, и он мне рассказал, как последний раз на охоту съездил.

— Телефон у меня был, помнишь, крутой такой? — спросил Ленька. — Утопил к черту на охоте!

— Да ты что?! Как же тебя угораздило?

— А-а-а!.. — махнул рукой Леня, — я его сам, своими руками, специально утопил! И промоину веточками забросал. Чтобы не всплыл, гад!

— Ну ты даешь! — офигел я. — Чего так круто с ним?!

— Представляешь, приехали на заболоченное озеро. Утро раннее. Тишина. Час сижу. Два. Нет уток! Ну, думаю, все уже, не будет никакой охоты, и вдруг — фр-р-р! — вот они, родимые! И прямо под носом сели, хоть рукой бери! Только я ружье поднимать стал, а у меня из кармана на все озеро дурным голосом телефон ка-а-ак заорет: «Возьми тр-р-рубку, гад! Это я, твоя жена, тебе звоню!!!» Сынок мой Мишка на маму свою такой звонок поставил. Хоть бы предупредил, сволочь! Утки, понятно, фью-ю-ить! Мужики им вслед отстрелялись, конечно. А толку? Смотрю, ко мне стали подтягиваться. Ну все, думаю, сейчас утопят к чертовой матери за то, что охоту сорвал. Позвонил жене, сказал все, что о ней думаю и чем должны порядочные жены по утрам заниматься. И телефон со всей дури — бряк! В промоину. Он даже не булькнул.

Короче, мужики уже подтянулись, злые. Сели напоследок, налили. Все молчат. А что тут скажешь? Серега поднял стакан, только начал: «Ну-у-у...» И тут из-под земли, из болота, прямо из жижи из черной этой: «Возьми тр-р-рубку, гад! Это я, твоя жена, тебе звоню-ю-ю-ю!!!» Мы стаканы побросали и ка-а-ак ломанемся оттуда!

...Да-а-а... Вот так съездил... Теперь что? Утки нет, телефона нет, жена к маме умотала, сын где-то прячется, мужики не разговаривают, выпить не с кем. Махнешь со мной? За помин души утопшего?

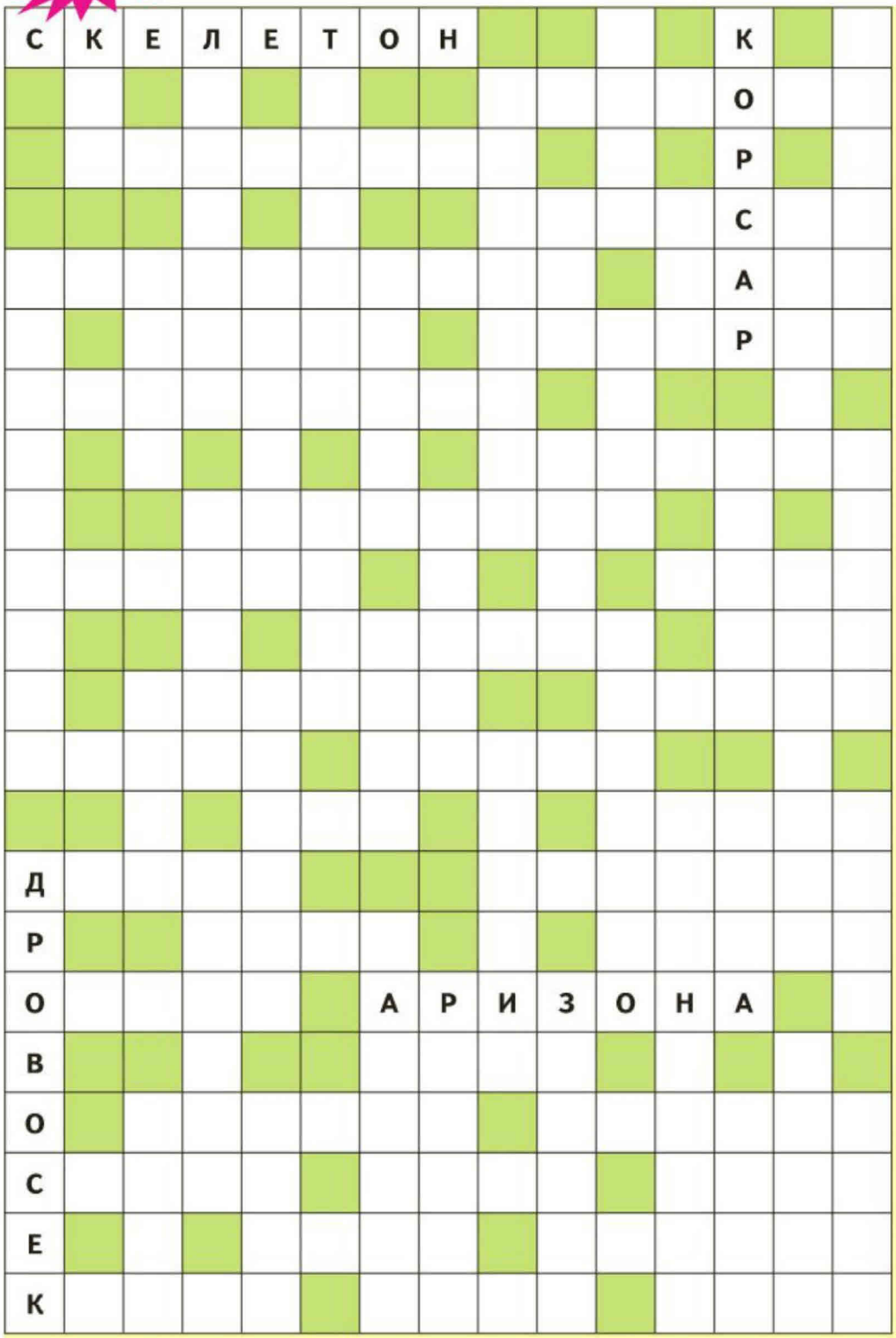
— Ну, наливай, — говорю, а сам еле смех сдерживаю.

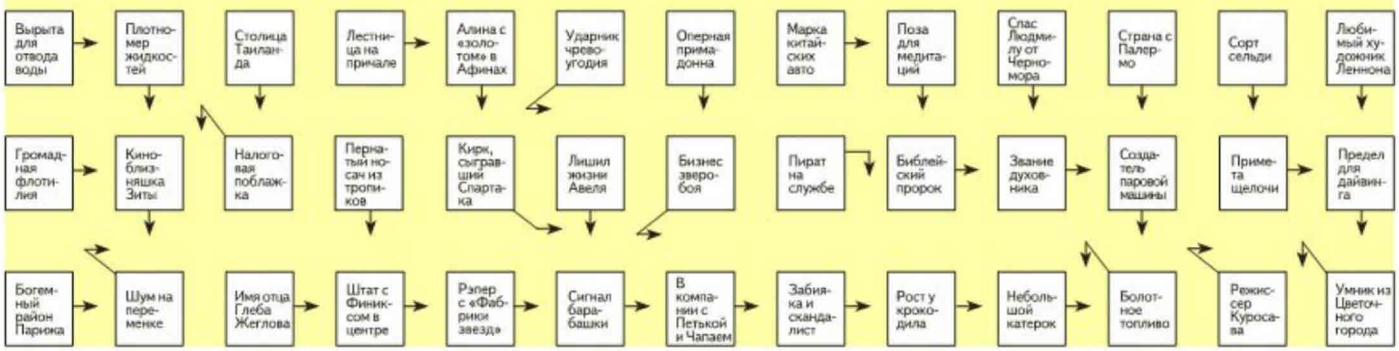
— Ты только это... — попросил Ленька, — телефон свой выключи! На всякий случай. Ну его к едрене фене!

Николай, Тверь

Русский сканворд

В ЭТОМ СКАНВОРДЕ ВАМ НУЖНО ВЕРНУТЬ «СБЕЖАВШИЕ» ОПРЕДЕЛЕНИЯ НА СВОИ ЗАКОННЫЕ МЕСТА, А ЗАТЕМ РАЗГАДАТЬ ИХ. МЫ ВПИСАЛИ НЕСКОЛЬКО СЛОВ, ТАК ЧТО ИЩИТЕ К НИМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ. САМОЕ ДЛИННОЕ СЛОВО ПО ГОРИЗОНТАЛИ НАЧИНАЕТСЯ С БУКВЫ М, А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ НА Н.





Чтобы день прошёл удачно, начните его с контрастного душа

ОВЕН Не бойтесь перемен! Порой они бывают неприятными, даже пугающими, но из них всегда можно извлечь пользу. Да и вообще не забывайте: все, что ни делается, — к лучшему. Так что отбросьте прочь сомнения — и вперед! А чтобы на ближайшие две недели улучшить настроение, а заодно и память, попробуйте каждый день чистить зубы другой рукой. Врачи утверждают, что помогает.

ТЕЛЕЦ Не будет сил и желания что-либо делать. Но это как раз тот случай, когда аппетит приходит во время еды. Возьмите себя в руки — и за работу. Вскоре почувствуете прилив сил и энергии! Могут напомнить о себе суставы. Проверенное средство — черная редька. Смешайте 1/3 стакана сока редьки (отожмите из натертого с кожурой корнеплода), по 1 ст. ложке меда и спирта. Смочите хлопчатобумажную салфетку и закрепите на больном месте на ночь. Курс — 10 дней.

БЛИЗНЕЦЫ Хорошее время, чтобы завершить дела, начатые летом. Наведите порядок в доме, освободив квартиру от ненужных вещей и хлама. Оградите всех домочадцев от сглаза и порчи, повесив на кухне ветку рябины. Чтобы взбодриться на целый день, не торопитесь вскакивать с кровати. Лежа в постели скажите себе любимому несколько приятных слов, сладко потянитесь, разомните суставы... Уже через несколько минут почувствуете прилив сил и забудете, что совсем недавно вам не хотелось вставать из-под одеяла.

РАК Любой вызов, брошенный вам жизнью, принесет в итоге положительные результаты. Постарайтесь понять, почему так, а не иначе развиваются события. Если начнете метаться, переживать, то останетесь на месте и погрязнете в пустом самокопании. Не удается справиться с отрицательными эмоциями? Танцуйте, как можете, когда никто не видит. Любите себя, солнце, кошку, соседа, иначе жить неинтересно. Страшно, когда всего этого уже не хочется. Это и есть старость души и тела...

Чтобы сохранить зубы, каждое утро растворяйте во рту 3 кристалла морской соли, растирая их языком по зубам и деснам.

ЛЕВ Для того чтобы все сложилось лучшим образом, откройте сердце и доверьтесь его голосу. Начало бабьего лета может совпасть с приступами гипертонии. Нормализовать давление поможет калина. Вымойте ягоды, не обсушивая, обваляйте в сахарной пудре, смешайте со взбитым белком (на 0,5 кг ягод — 2 стакана пудры и 2 белка). Еще раз обваляйте ягоды в пудре и подсушите. Ешьте по 10 ягод в день.

ДЕВА Ваш ангел у вас за спиной. Можете обратиться к нему за любым советом и попросить о помощи, однако не забывайте о благодарности. Примите сердцем все перемены и дарите окружающим любовь и добро. Все время думаете, что бы такого съесть, чтобы похудеть? Пейте мятный чай, но без сахара! Его аромат вызывает чувство сытости. Если так делать каждый день, за месяц получите минус 1,5-2 кг. И это без особых усилий!

ВЕСЫ Все чаще придется вспоминать слово «надо». Надо каждое утро отправлять детей в школу, надо привыкать к тому, что наступила осень... Но и в такие минуты надо ловить любые приятные моменты. Пора укреплять иммунитет, а поможет в этом кисель здоровья. Готовьте его по утрам: в холодную воду всыпьте геркулес и варите как манку, периодически помешивая. Когда остынет, добавьте по вкусу мед и ломтик лимона. Размешайте и тут же съешьте.

СКОРПИОН Вы окончательно запутались и не можете понять, когда поступаете правильно, а когда ошибаетесь. Возможно, вы ждете, что кто-то направит вас по нужному пути, но этого не будет. Не оглядывайтесь назад, идите только вперед — тогда все получится. За лето земля хорошо прогрелась, и, если вы еще не успели походить по ней босиком, не упустите последнюю возможность. Раздражение активных точек, расположенных на ступнях ног, поможет активизировать жизненные силы.

СТРЕЛЕЦ Вроде бы ничего ужасного не будет происходить, но очень трудно сдвинуться с места, принять решение и пошевелить хотя бы пальцем. Не торопитесь, отложите важные дела до лучших времен. Полезно укреплять горло. Как? Кивайте головой в течение минуты 2-3 раза в день. А при первых признаках ангины приложите к горлу листья свежей капусты и обвяжите теплым платком, меняйте каждые 2 часа.

КОЗЕРОГ Чтобы с самого утра почувствовать прилив бодрости, начните день с контрастного душа или контрастных обтираний. Полезно помассировать кончиками пальцев кожу головы. Постарайтесь не попадать под осенний дождь. В дождевой воде сейчас много вредных бактерий. Промокнув да еще продрогнув от холодного ветра, можно легко заболеть гриппом или подхватить другой простудный вирус.

Для профилактики пародонтоза ешьте клюкву, разминая ее языком о десны.

ВОДОЛЕЙ Помните изречение: лень — это привычка отдыхать заранее. У вас появится наконец возможность расслабиться всласть. Выспаться, заняться любимым делом — что может быть лучше! Для хорошей работы мозга и защиты от промозглой осенней погоды съедайте ежедневно по луковице в день — с борщом, в салатах, с куском черного хлеба. Сырой лук чистит сосуды, снижает уровень холестерина в крови, препятствует образованию тромбов. Это благотворно отразится на сердце.

РЫБЫ Пришло время проанализировать опыт прошлого, понять, где и когда вы совершили ошибку, сделать выводы. Самое время омолодить организм с помощью клюквы. Пропустите через мясорубку 3 лимона с кожурой, 3 головки чеснока и 3 стакана клюквы. Залейте 7 стаканами холодной кипяченой воды и поставьте на 2 дня в холодильник. Процедите, добавьте 400 г меда и настаивайте 2 дня в холодильнике. Пейте по 1,5 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- ✓ **Делаем тюбаж** ОЧИЩАЕМ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, ЕГО ПРОТОКИ, ПЕЧЕНЬ И ПОЧКИ.
- ✓ **Берегите суставы** ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ ПРОВОЦИРУЮТ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ.
- ✓ **Лечебная гимнастика** ОТ БЕСПЛОДИЯ — ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.
- ✓ **Вдруг стало дурно...** ПРИВЕТ ОТ ИНСУЛЬТА.

Эвалар

Эндокринол – негормональное средство для щитовидной железы!

Затяжная усталость, плохое настроение, лишний вес могут говорить о сбоях в работе щитовидной железы.

Чтобы не допустить этого, принимайте негормональное средство Эндокринол на основе лапчатки белой, которое производится Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Из 100 видов лапчатки только одна - лапчатка белая способствует поддержанию нормальной работы щитовидной железы и именно она выращивается на плантациях Эвалар в предгорьях Алтая и входит в состав Эндокринола.

Эндокринол выпускается в двух формах: капсулы* и крем-гель. Капсулы Эндокринол поддерживают гормональный баланс щитовидной железы, ее размер и структуру, устраняя затяжную усталость, плохое настроение и лишний вес.

Крем-гель Эндокринол с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки вместе с капсулами создает оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Поддерживайте здоровье щитовидной железы с помощью Эндокринола и Вы забудете об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Эндокринол Эвалар – выбор миллионов россиян![1]

Эндокринол абсолютно доступен по цене: средняя цена упаковки капсул от 159 рублей, что выгодно по сравнению с аналогом - от 780 рублей[2].

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

www.evalar.ru

GMP

*БАД. Реклама. [1]По оценочным данным рыночной растительных средств (БАД) для щитовидной железы в натуральном выражении по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2013 и I полугодие 2014 г. [2]По данным сайта apteka.ru от 23.04.2015 г.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-67
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№ 77-1485 от 10.02.2000 г. Свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 184815 экз. Заказ 1381. Объем: 6 п.л. Дата выхода в свет 16.09.2015 г. Подписано в печать 15.09.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 207145 экз.

18+